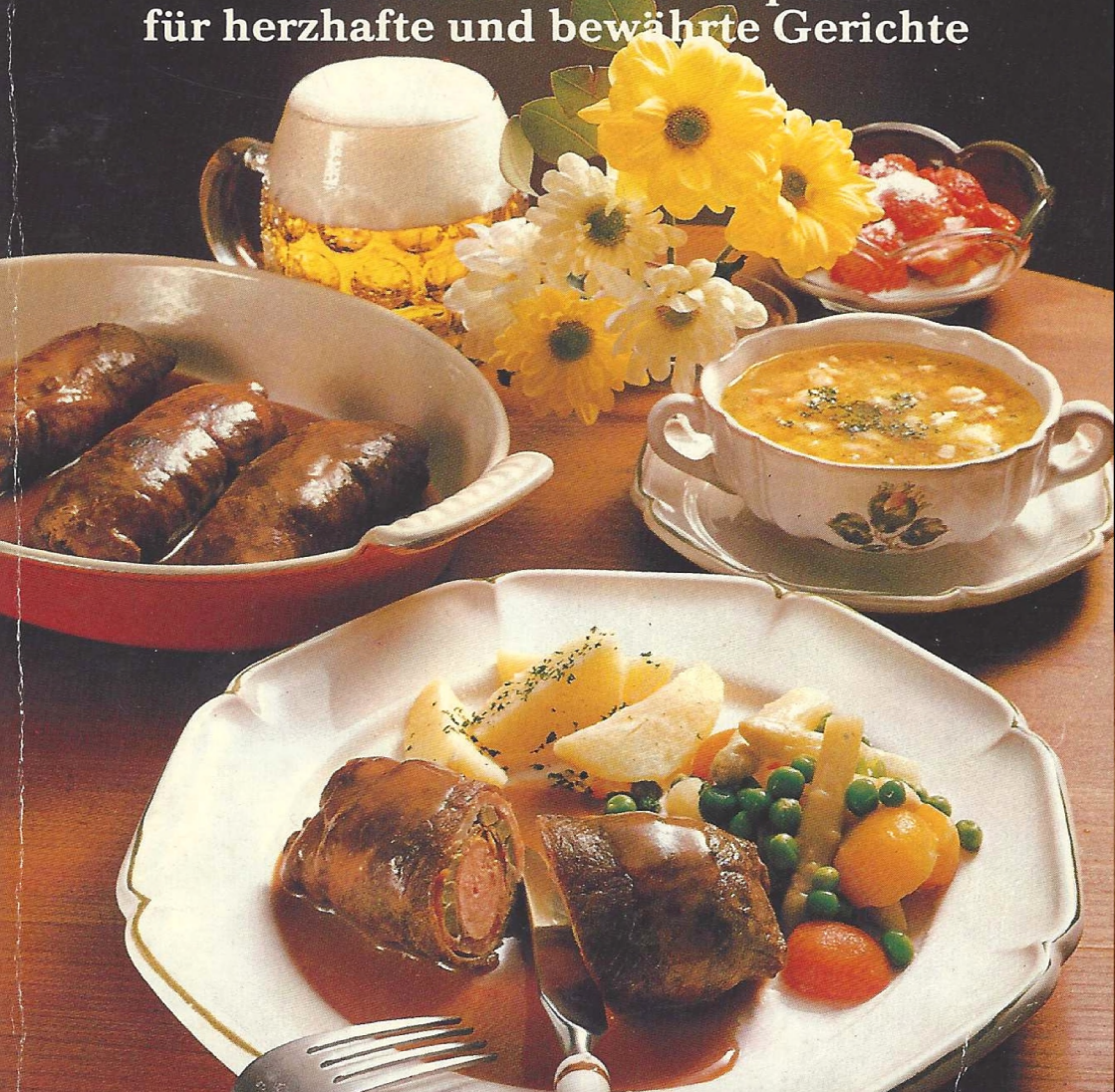
HEYNE BÜCHER

URSULA GRÜNINGER

Die bürgerliche deutsche Küche

200 traditionelle Rezepte
für herzhafte und bewährte Gerichte



HEYNE
BÜCHER

HEYNE KOCHBÜCHER

URSULA GRÜNINGER

Die bürgerliche deutsche Küche

**200 traditionelle Rezepte
für herzhafte und bewährte Gerichte**

Originalausgabe

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

HEYNE-BUCH Nr. 4312
im Wilhelm Heyne Verlag, München

Copyright © 1981 by Wilhelm Heyne Verlag, München
Printed in Germany 1981
Umschlagbilder: Fotostudio Teubner, Füssen
Umschlaggestaltung: Atelier Heinrichs & Schütz, München
Satz: Schaber, Wels/Österreich
Druck und Bindung: Ebner Ulm

ISBN 3-453-40296-0

Inhalt

Vorwort 7

Die gesunde Küche 9
Die Ausstattung der Küche 10
Das richtige Einkaufen 10
Das richtige Garen von Gemüse 11
Die richtige Aufbewahrung der Lebensmittel 11
Fett und Fett ist nicht das gleiche 12

REZEPTTEIL

Suppen und Kaltschalen 13
Vorspeisen und kleine Gerichte 23
Warme und kalte Soßen 31
Salate 35
Fischspezialitäten 44
Fleischgerichte 50
Vom Rind 50
Vom Kalb 58
Vom Schwein 62
Von Hammel und Lamm 72
Hackfleisch 74
Innereien 80
Wild und Geflügel 83
Kalte Küche 92
Wurstgerichte 99
Eintöpfe 101
Eierspeisen 110
Aufläufe 114
Gemüsegerichte 119
Mehlspeisen 129

Kartoffelgerichte 132
Süße Desserts 140
Aus der Backstube 148

Allgemeines Register 155
Alphabetisches Rezeptregister 158

Abkürzungen und Erläuterungen:

EL = Eßlöffel
TL = Teelöffel
Msp = Messerspitze

Vorwort

Wenn ihr gegessen und getrunken habt,
seid ihr wie neugeboren, seid stärker,
mutiger, geschickter zu euerm Geschäft.

GOETHE

Dieses Buch bringt ausschließlich Rezepte der deutschen Küche, unter dem Aspekt einer gesunden und leichten Kost. Sie sind bodenständig, köstlich und voller Tradition. Von Friedrich dem Großen und Bismarck weiß man, daß sie besonderen Wert darauf legten, ausländische Gäste mit Spezialitäten aus deutschen Landen zu bewirten.

Die deutsche Kochkunst ist von jeher regional geprägt gewesen und so verschieden wie die heimatlichen Landschaften in Nord und Süd, Ost und West. Die Kochrezepte wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Die regionale Küche wahrte ihre Tradition durch die Jahrhunderte, doch öffnete sie sich auch modernen Erkenntnissen, die die Voraussetzungen schufen für die Herstellung einer gesunden, leichten Kost, wie wir sie heute schätzen. Der Unterschied zu früher besteht darin, daß man heute fettärmer, dafür aber eiweißreicher und damit bekömmlicher ißt.

Manche der in diesem Buch aufgeführten Gerichte verraten auch fremde Einflüsse, insbesondere aus den umliegenden Ländern. Dies ist leicht erklärlich angesichts der geographischen Lage unserer Heimat. Ohne Zweifel haben vor allem Einflüsse aus Italien und Frankreich die deutsche Küche bereichert.

Durch den weltweiten Tourismus ist es heute ein Leichtes, ausländische Gerichte auch aus den fernsten Ländern kennenzulernen. Viele gastronomische Betriebe in unserem Lande bieten sie an; man kann sie selbst nachkochen. Dadurch geraten leider langsam die guten, bodenständigen Gerichte wie Mutter sie

kochte, und die alten, beliebten Spezialitäten aus dem deutschen Sprachraum in Vergessenheit. Dieses Kochbuch möchte die Erinnerung an den Wert einer traditionsbewußten Küche wieder wecken. Ein Leibgericht »wie bei Muttern« kann nämlich Wunder wirken. Probleme lösen sich beim Anblick eines Lieblingsgerichtes aus Kindheitstagen, ob dies nun eine köstliche Suppe, ein würziger Eintopf oder gar ein verlockender polnischer Karpfen wie er in Schlesien gegessen wurde, ob es die gute Mehlspeise oder der besondere Auflauf ist. Jedes Leibgericht ist etwas für's Herz. Damit die nostalgische Wiederentdeckung aber auch unsere Mägen nicht über Gebühr strapaziert, wurden die in den Rezepten aufgeführten Zutaten den wissenschaftlichen Erkenntnissen unserer Zeit angepaßt, und zwar so, daß die Originalität darunter nicht leidet.

So kann man unter dem Aspekt einer gesunden, leichten Kost dennoch die Atmosphäre von einst am Tisch wahren.

Ursula Grüninger

Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte in diesem Buch für 4 Personen berechnet.

Die gesunde Küche

Daß Kochen eine Kunst ist, beweist ein Blick über die Grenzen nach Frankreich. Die Kunst des Kochens nehmen auch die Chinesen für sich in Anspruch. Doch damit ist noch lange nicht gesagt, daß die Gerichte, die unter diesem Aspekt zubereitet werden, auch gesund und unserer modernen Lebensweise angepaßt sind.

Früher, und das ist gar nicht allzu lange her, wurde viel Wert auf eine Fettnahrung gelegt, das heißt, das Krautgericht z. B. war erst gut, wenn es mit einer ordentlichen Portion Schweineschmalz geschmort wurde. Zugegeben, daß das gut schmeckt — auch heute noch. Ist es aber unserer Gesundheit zuträglich, nachdem wir doch in einer weit bewegungsärmeren Zeit leben als einst unsere Großväter und Großmütter?

Unsere Ernährung sollte unserer Arbeit und damit unserer Lebensweise angepaßt sein. Wir brauchen bei einer sitzenden, bewegungsarmen Tätigkeit nicht 3000 und 4000 Kalorien am Tage, um leben zu können. Oft kämen wir mit einem Minimum an Kalorien aus, aber dazu müssen wir bereit sein umzulernen. Fett in großen Mengen ist heute nicht mehr gefragt. Anstelle von tierischem Fett tritt pflanzliches Fett in Form von Öl (z. B. Keimöl) oder Margarine.

Die Ernährungswissenschaft unserer Zeit weist immer wieder darauf hin, daß eine gesunde Kost gut gemischt, reich an Eiweiß, Vitaminen und an Ballaststoffen, aber arm an Fett sein muß. Damit ist alles gesagt, und wir sollten uns, um fit zu bleiben, daran halten.

In diesem Sinne des Vorhergesagten erlebte Frankreich in den letzten Jahren eine Küchenrevolution. Bedeutende Köche sind dabei, die alten Gerichte zu modernisieren, sie bekömmlich und gesund, kalorienärmer und zeitgemäß zuzubereiten. Die Erkenntnis, das Fleisch kurz zu braten, wie es in England schon lange der Brauch ist, das Gemüse wie in China kurz zu kochen

und die Rohkostsalate mit Fleisch und Obst zu mischen wie in Amerika wird auch in unserem Lande praktiziert. Gute Beispiele machen Schule! Eine leichte Küche ist auch immer eine gesunde Küche.

Die Ausstattung der Küche

Wichtig sind die Kochtöpfe. Man sollte nur erstklassige Töpfe und Pfannen mit gut schließendem Deckel verwenden. Man achte auf einen guten Boden, damit Fleisch und Gemüse gleichmäßig garen.

Als wesentliche Hilfe im modernen Haushalt sind immer wieder die Schnellkochtöpfe (Dampfdrucktöpfe) zu empfehlen. Nichts wird hier totgekocht, Gemüse wird nicht in eine dicke Mehlsoße eingebettet und behält so seinen Eigengeschmack. Bei kurzem Kochen und Braten ist die Erhaltung der Nährstoffe gewährleistet und außerdem spart man Zeit und Energie.

Der Römertopf, bei dem die Garzeit für Fleisch, Fisch und Gemüse etwas länger ist, ermöglicht jedoch weitgehend ein Garen ohne Fett mit einem Minimum an Flüssigkeit. Damit erfüllt er eine wichtige Voraussetzung für gesundes Kochen.

Für einen Braten, der ganz ohne Fett gegart werden soll, ist die Bratfolie sehr zu empfehlen. Grundsätzlich gilt jedoch, daß fettarmes Kochen nicht von den Kochgeschirren abhängt, sondern von der Kochmethode. Man kann sich unter vielen modernen, guten Töpfen und Pfannen die jeweils Richtige aussuchen.

Das richtige Einkaufen

Hier ist es sehr wichtig, abwechslungsreich, also mit Köpfchen einzukaufen und darauf zu achten, daß das Gemüse, der Salat zum Beispiel, prall, das Obst immer frisch und die Lebensmittel reich an Nährstoffen sind. Dies trifft in hohem Maße für die Tiefkühlkost zu. Tiefgefrorenes Gemüse und tiefgefrorenes Obst zählen zu den vitaminreichsten Lebensmitteln. Sie sind oft von

besserer Qualität als die gleichen nicht tiefgefrorenen Lebensmittel in den Supermärkten oder anderen Geschäften.

Das richtige Garen von Gemüse

Um den Nährwert und etwas von den Vitaminen zu erhalten, sollte jedes Gemüse am Tage des Einkaufs nach 2–3 Stunden und möglichst nicht später gegart werden.
Die Ernährungswissenschaftler haben festgestellt, daß bei Gemüse in dem Moment, in dem es zu welken anfängt, schon die Vitamine zerfallen. Steht es vor dem Garen zerkleinert herum, verliert es ebenfalls an Nährwert. In jedem Fall ist es wichtig, das Gemüse nur kurz zu dämpfen, genau wie das bei Früchten geschieht, und nur mit einem Minimum an Wasser. Langes Kochen, wie es die Großmütter noch kannten, tötet die lebenswichtigen Vitamine und Mineralien.
Sinnlos ist es auch, Gemüse stundenlang im Wasser liegen zu lassen. Es wird ausgelaugt und schmeckt obendrein dann auch noch fade. Die besten Stoffe werden im Wasser ausgezogen, weshalb kurzes, kräftiges Waschen genügt. Das trifft auch für Pilze zu, die sowieso schon sehr viel Wasser enthalten. Man setzt ihnen beim Schmoren kein Wasser mehr zu. Die Eigenflüssigkeit, die beim Garen austritt, genügt vollauf.
Niemand ißt gern kleine Tierchen mit, die oft dem Salat anhaften. Hier genügt es, eine Handvoll Salz im Wasser aufzulösen und den Salat dann kräftig darin zu schwenken. In klarem, fließendem Wasser nachwaschen.

Die richtige Aufbewahrung der Lebensmittel

Auch hier werden, das wird immer wieder festgestellt, Fehler gemacht. Mit ein wenig Überlegung aber muß sich doch jeder sagen: Was nicht sofort verwertet wird, also seine Frische ein-

büßt, muß zumindest kühl gestellt werden, in den Kühlschrank oder in das Tiefkühlfach wandern.
Alles Tiefgefrorene, was angebrochen ist und nicht ganz benötigt wird, kann gut verschlossen (z. B. in Klarsichtfolie) im Tiefkühlfach bis zur endgültigen Verwendung gelagert werden. Dies gilt auch für alle anderen Lebensmittelreste. Eine Suppe, eine Soße, der Rest eines Bratens, auch Wurst hält sich tiefgefroren besser als nur im Kühlschrank.
Käse dagegen, den man oft zum Kochen als Würze, zum Überbacken oder als Brotbelag benötigt, hält sich in atmungsaktiver Klarsichtfolie verpackt bis zu 8 Tagen am besten im Gemüsefach des Kühlschrankes. Käse lebt — das Tiefkühlfach, in dem er gefriert, wäre sein Tod.

Fett und Fett ist nicht das gleiche

Pflanzenöle (Keim-, Oliven-, Erdnuß-, Sojaöl usw.) und hochwertige Margarine sind die Garanten für eine leichte und gesunde Ernährung. Voraussetzung ist allerdings, daß man sich für die besten entscheidet.
Butter kann jedoch verwendet werden, sollte aber wegen der vielen Kalorien und der Cholesterine trotz ihrer Vitamine und Spurenelemente nicht ohne Überlegung genommen werden. Sicher ist, daß etwas Butter in der Suppe, am Gemüse oder in der Soße den Geschmack erheblich verbessert. Nun, es bleibt dem Einzelnen überlassen, wie er sich entscheidet.
Überhitzte Butter, wie sie beim Braten sehr schnell entsteht, ist gesundheitsschädlich. Also Butter, die durch das Braten braun geworden ist, auf keinen Fall weiterverwenden, sondern weggießen.

Suppen und Kaltschalen

Bremer Aalcremesuppe

500 g Aal, einige Hechtklößchen aus der Dose, 1½ l Würfelbrühe, 1 kleine Dose Erbsen, einige Blumenkohlröschen, 1 Stückchen Sellerie, 100 g Graupen, 1—2 Kartoffeln, 2 EL Sahne, kleingehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

Den Aal häuten, gut säubern und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Diese mit Salz einreiben.
Die gut gewässerten Blumenkohlröschen und das vorbereitete Stückchen Sellerie mit den Graupen in die Würfelbrühe geben und etwa 15 Minuten kochen lassen. Dann die geschälten und in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln und die Aalstücke zur Suppe geben und bei geringer Hitze 20 Minuten mitkochen lassen. Dann die Hechtklößchen dazugeben, nur noch erhitzen und die Suppe mit der Sahne und der kleingehackten Petersilie verfeinern. Würzig abschmecken.

Holsteiner Muschelsuppe

2 EL Öl, 2 EL Mehl, 1 geschälte, kleingehackte Zwiebel, ½ l Milch, 1 Tasse süße Sahne, einige Wacholderbeeren, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Dose Muscheln ohne Öl konserviert, kleingehackte Petersilie

Das Öl erhitzen, Mehl und Zwiebelstückchen zufügen, hell anschwitzen und unter Rühren mit der Milch ablöschen. Wacholderbeeren dazugeben und bei geringer Hitze 10–15 Minuten kochen lassen. Die Wacholderbeeren dann entfernen, die Muscheln mit der Flüssigkeit daruntermischen, erhitzen und die Suppe mit Sahne, Zitronensaft und den restlichen Gewürzen pikant abschmecken. Mit Petersilie bestreut anrichten.

Gebundene Ochsenschwanzsuppe

500–700 g Ochsenschwanzstücke, 80 g Bratfett, 1 Zwiebel, 1/2 kleinere Sellerieknolle, 1 1/2–2 l Salzwasser, 30 g Mehl, 2 EL kleingehackte Petersilie, 3 EL saure Sahne, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver. – Anstelle saurer Sahne etwas Madeira

Die Ochsenschwanzstücke mit der Hälfte des Fettes, der zerkleinerten Zwiebel und der halben gesäuberten, geschälten und kleingeschnittenen Sellerieknolle hell rösten.
Mit dem Salzwasser auffüllen und so lange kochen, bis das Fleisch weich ist, etwa 2 Stunden.
Das restliche Fett erhitzen, das Mehl dazugeben, etwas bräunen und mit der durchgesiebten Fleischbrühe ablöschen.
Das Fleisch von den Knochen lösen, in die Suppenbrühe geben, Petersilie und saure Sahne unterrühren und nach Geschmack würzen.
Nach Belieben ganz zuletzt noch mit etwas Madeira verfeinern, dann aber die saure Sahne weglassen.

Hamburger Erbsensuppe

1 gekochtes Rippchen, 50 g grüner Speck, 1 größere kleingehackte Zwiebel, 1 Packung Erbsen-Püree, 1 1/2 l Würfelbrühe. – 2 EL feingehackte Petersilie

Das Fleisch von dem Rippchen vom Knochen lösen und würfelig schneiden.
Den Speck auch in Würfel schneiden, auslassen und die Zwiebelstückchen darin hell bräunen.
Den Inhalt der Packung Erbsen-Püree nach Anweisung in die kochende Würfelbrühe einrühren.
Das Rippchenfleisch, die Speck- und Zwiebelstückchen daruntermischen und die Suppe mit Petersilie bestreut anrichten.

Württemberger Markklößchensuppe

60 g Rindermark, 20 g Butter, 2 Eier, 80 g Semmelbrösel, 1 EL feingewiegte Zwiebel, Salz, Muskat. — Fleischbrühe, kleingehackte Petersilie

Das Rindermark in kaltes Wasser legen, dann zerkleinern und schaumig rühren.
Die zimmerwarme Butter, Eier, Semmelbrösel, Zwiebelstückchen und Gewürze dazugeben und alles gut vermischen.
Mit angefeuchteten Händen kleine Klößchen formen, in die kochende Fleischbrühe einlegen und etwa 5 Minuten bei geringer Hitze mehr ziehen als kochen lassen.
Die Markklößchen in der Fleischbrühe mit Petersilie bestreut anrichten.

Böhmische Gulaschsuppe

250 g in Würfel geschnittenes Rindfleisch, 2 EL Öl, 2 kleingehackte Zwiebeln, 2 geraspelte Karotten oder 1 Dose Maiskörner, 1—2 geschälte Tomaten aus der Dose oder entsprechende Menge Tomatenmark, 1 TL Rosenpaprika, Salz, Pfeffer, 3/4 l Wasser, 1 Prise Zucker. — 50 g kleingeschnittene, marinierte Paprikaschoten aus dem Glas

Die Fleischwürfelchen in dem heißen Öl anbraten, die Zwiebelstückchen dazugeben und hell bräunen.
Dann die Karotten oder Maiskörner und die Tomaten oder das Tomatenmark daruntermischen.
Die Gewürze zufügen, mit Wasser auffüllen und etwa 60 Minuten bei geringer Hitze kochen (das Fleisch muß weich sein).
Die Suppe scharf abschmecken und mit den Paprikaschotenstückchen darüber anrichten.
Mit ein bißchen mehr Fleisch und mitgekochten Kartoffelstückchen ergibt dasselbe Rezept ein gutes Eintopfgericht.

Schlesische Selleriesuppe

1/2 oder eine kleinere Sellerieknolle, 1 l Würfelbrühe, 30 g Margarine, 30 g Mehl, Muskat, 1/2 Knoblauchzehe, 3 EL Dosenmilch. — 1—2 EL geriebener Käse

Die Sellerieknolle waschen, schälen, in kleine Stückchen schneiden und in der Würfelbrühe etwa 30 Minuten kochen lassen. Selleriestücke herausnehmen und durch ein Sieb passieren.
Die Margarine erhitzen, Mehl hell anschwitzen, mit der Würfelbrühe auffüllen und das Selleriepüree daruntermischen.
Die Suppe mit Muskat und der halben zerquetschten Knoblauchzehe abschmecken.
Zuletzt mit der Dosenmilch verfeinern und mit Käse bestreut anrichten.

Flädlesuppe aus dem Schwabenland

2 Eier, 2—3 EL Mehl, etwa 1/4 l Milch, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 EL feingeschnittener Schnittlauch, Fett zum Backen. — Fleischbrühe

Alle genannten Zutaten — die Fleischbrühe ausgenommen — zu einem dünnen Teig rühren.
Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und mit Hilfe eines kleinen Schöpflöffels nacheinander dünne Flädle (Pfannkuchen) backen.
Die Flädle in schmale Streifen schneiden und in der heißen Fleischbrühe anrichten.
Das ist die Flädlesuppe auf schwäbisch.
In Baden werden außer Salz noch Muskat und viel gehackte Petersilie anstelle des Schnittlauchs unter den Teig gemischt.
Eine dritte Variante ist, unter den Teig noch 50 g gehackte rohe Leber zu mischen.

Schwäbische Wurstsuppe

2–3 rohe Kartoffeln, 1–1½ l Fleischbrühe (Würfelbrühe), 200 g gemischte Wurst (Schwartenmagen, Blutwurst, Leberwurst, Schinkenwurst, Bierschinken), Salz, Pfeffer, Muskat. – Geröstete Zwiebelstückchen

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in der Fleischbrühe 15–20 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Wurst in kleine Stücke, Streifen oder Würfelchen schneiden, dazugeben und nur ganz kurz in der Fleischbrühe ziehen lassen.
Die Suppe kräftig würzen und mit den Zwiebelstückchen darüber in einer Terrine anrichten.

Suppe aus dem Vogtland

1½ kg rohe Kartoffeln, 125 g Speck, 3 Zwiebeln, 1½ l Fleischbrühe (Würfelbrühe), 4 Paar Brühwürstchen, 2 EL frische oder tiefgefrorene Petersilie, Salz, Muskatnuß, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser garen.
Den Speck in Würfelchen schneiden und auslassen.
Die Zwiebeln schälen, feinwiegen, zum Speck geben und hell rösten.
Die Kartoffeln abgießen und unter Zugabe der heißen Fleischbrühe mit dem Schneebesen zu einem glatten Brei schlagen.
Die Würstchen in Scheiben schneiden und mit den Speck- und Zwiebelwürfelchen sowie der Petersilie unter die Suppe mischen.
Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzig abschmecken.

Bayerische Leberknödelsuppe

6 alte Brötchen, 250 g kleingehackte Rindsleber, 50 g Hackfleisch, 1–2 EL Mehl, 1 Ei, 1 kleingehackte Zwiebel, 1/8 l Milch, Salz, Pfeffer, 1 EL Majoran. – Fleischbrühe

Die Brötchen in lauwarmer Milch einweichen, ausdrücken, zerkleinern und mit der Rindsleber, dem Hackfleisch, Mehl, Ei, den Zwiebelstückchen, der Milch und den Gewürzen gut vermischen.
Mit angefeuchteten Händen Knödel formen, in die kochende Fleischbrühe einlegen und 15 Minuten mehr ziehen als kochen lassen.

Schlesische Tomatensuppe

500 g Tomaten, 40 g Margarine, 1 kleingehackte Zwiebel, 40 g Mehl, 3/4–1 l Würfelbrühe, je 1 Prise Basilikum, Majoran und Rosmarin, Salz, 100 g gekochter, kleingeschnittener Schinken oder kleingeschnittene Zungenwurst, 1–2 EL geriebener Käse, 1 Schuß Rot- oder Weißwein. – Kleingehackte Petersilie oder geröstete Weißbrotwürfelchen

Die Tomaten gut waschen und in Scheiben schneiden.
In der heißen Margarine die Zwiebelwürfelchen und die Tomatenscheiben andämpfen.
Das Mehl darüberstreuen, kurz mitrösten und mit der Würfelbrühe oder auch mit Wasser ablöschen.
Die Gewürze zufügen – bei Verwendung von Würfelbrühe nicht mehr salzen –, und die Suppe etwa 30 Minuten leise kochen lassen.
Anschließend durchsieben, die Schinken- oder Zungenwurststückchen daruntermischen und die Suppe mit Käse und Wein abschmecken.

Mit Petersilie bestreuen oder geröstete Weißbrotwürfelchen darauf anrichten.
Wer wenig Zeit hat, kann diese Suppe auch mit einer Fertigsuppe aus der Dose oder der Packung zubereiten.

Badische Zwiebelsuppe

300 – 400 g Zwiebeln, 80 g Butter, 1 1/2 l Fleischbrühe (Würfelbrühe), Worcestersoße, Pfeffer, 4 in Würfel geschnittene und geröstete Scheiben Weißbrot, Weißwein.

Die Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben oder kleine Würfelchen schneiden und in der heißen Butter hell dünsten.
Fleischbrühe zugießen und bei geringer Hitze etwa 15 – 20 Minuten kochen lassen.
Die Suppe würzig abschmecken mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer oder Worcestersoße und über den Weißbrotwürfelchen anrichten.
Kurz vor dem Servieren noch mit etwas Weißwein verfeinern.

Westfälische Bohnensuppe

1 geschälte, feingewiegte Zwiebel, 125 g Westfälischer Schinken, einige gegarte Kartoffeln, 1/2 Dose weiße Bohnen, 1 1/2 l Würfelbrühe, Selleriesalz, kleingehackte Petersilie

Den Schinken in kleine Stückchen schneiden und zusammen mit der Zwiebel und den kleingeschnittenen Kartoffeln zu den weißen Bohnen geben und mit der Würfelbrühe auffüllen. Die Suppe etwa 20 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Vor dem Anrichten mit Selleriesalz vorsichtig würzen und die Petersilie darüberstreuen.

Sächsische Gemüsesuppe

Suppengrün, 1 Zwiebel, 1 Tomate, 1½ l Salzwasser, 500 g Suppenfleisch, 1 Packung tiefgefrorenes Suppengemüse (450 g), ¼ l Milch, Salz, 50 g Grieß, 10 g Butter, 2 Eier, Streuwürze oder Salz und Muskat. — Kleingehackte Petersilie oder geröstete Zwiebelringe

Das vorbereitete Suppengrün mit der kleingeschnittenen Zwiebel, der gewaschenen und geteilten Tomate in Salzwasser zum Kochen bringen.
Dann das gut gewaschene Fleisch einlegen und bei geringer Hitze etwa 1 Stunde sieden. Anschließend das Fleisch herausnehmen und in kleine Würfelchen schneiden.
Die Fleischbrühe durchsieben, die Packung Suppengemüse dazugeben und garen.
Ganz zuletzt die Fleischwürfelchen darunterrühren und erhitzen.
Nebenher für die Grießklößchen Milch und Salz aufkochen, den Grieß locker einrühren, die Butter zufügen und einige Minuten weiterrühren. Den Topf von der Herdstelle nehmen und die verquirlten Eier mit den Gewürzen unter die etwas abgekühlte Masse rühren.
Mit einem Teelöffel Klößchen abstechen und in kochendem Salzwasser garen.
Die Grießklößchen dann in der Gemüsesuppe mit Petersilie bestreut oder gerösteten Zwiebelringen garniert anrichten.

Königsberger Suppe

½ l Milch, 1 Stückchen Zimt (Stange), 1 gestr. TL Mondamin, ½ l helles Bier, 1 Prise Zucker, Salz

Die Milch mit dem Zimtstückchen zum Kochen bringen. Das Mondamin mit 1–2 EL Bier anrühren und unter Rühren die Milch binden. Darauf das restliche Bier unter weiterem Rühren

dazugeben und nur erhitzen, auf keinen Fall kochen lassen. Die Suppe dann mit Zucker und nach Geschmack mit Salz würzen. Um sie zu verfeinern, kann noch 1 Eigelb untergerührt werden.

Rote Buttermilch-Kaltschale

Je 250 g Erdbeeren und Himbeeren, 1 l Buttermilch, 1/4 l Milch, 4–6 EL hell geröstete Haferflocken, Zucker

Die gut gewaschenen, entstielten und zerteilten Erdbeeren und die entstielten Himbeeren in eine Schüssel geben.
Die gut gekühlte Buttermilch mit der Milch vermischen und darübergießen.
Die gerösteten Haferflocken mit wenig Zucker süßen und über der Kaltschale verteilen.
Auch mit anderem Obst schmeckt diese Kaltschale vorzüglich.

Brombeer-Kaltschale

750 g Brombeeren, 1–2 Äpfel, 1/2 Stange Zimt, 3–4 EL Zucker, 2–3 TL Mondamin, 1 Eiweiß, 1–2 TL Staubzucker

Die Brombeeren entstielen und die Äpfel schälen, das Kernhaus entfernen und in dünne Scheibchen schneiden.
Die Brombeeren mit dem Stangenzimt, Zucker und etwa 3/4 l Wasser zum Kochen bringen, durch ein Sieb passieren und mit dem in wenig Wasser angerührten Mondamin binden.
Die Apfelscheibchen dazugeben.
Das Eiweiß mit dem Staubzucker steifschlagen. Kleine Klößchen abstechen, auf das Brombeergemisch geben und zugedeckt etwa 10 Minuten am Rand des Herdes ziehen lassen.
Die Suppe gut gekühlt und mit einigen zurückbehaltenen Brombeeren garniert servieren.

Kaltschale Regina

500 g Johannisbeeren, 1/2 ungespritzte Zitrone, 60 g Zucker, 2 TL Mondamin, 1/2 l Weißwein. — 2—3 zerstoßene Zwiebacke

Die gewaschenen Johannisbeeren entstielen und 3/4 davon mit der Zitronenschale, dem Zucker und 3/4 l Wasser 5 Minuten kochen und durch ein Sieb passieren.
Mondamin mit etwas Weißwein anrühren, den roten Johannisbeersaft damit binden und noch einmal unter Rühren aufkochen lassen.
Nach dem Erkalten den restlichen Weißwein zugießen und die übrigen Beeren daruntermischen.
Mit Zwieback bestreut anrichten.

Wormser Erdbeerkaltschale

750 g Erdbeeren, Zucker, Mark von 1/2 Stange Vanille, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 1/2 l Milch

Die Erdbeeren waschen, entstielen, die großen Früchte ein oder mehrere Male durchschneiden und in eine Suppenterrine geben. Etwas Zucker darüberstreuen und mit Vanillemark und Vanillinzucker vermischte Milch darübergießen.
Zugedeckt gut durchziehen lassen und gut gekühlt servieren. Schmeckt an heißen Sommertagen herrlich erfrischend.

Gefüllte Schinkenröllchen aus Mitteldeutschland

40 g Fett, 8 nicht zu dünne Scheiben gekochter Schinken, 5 Eier, 10 EL Milch, 1 gute Prise Salz, 2 EL kleingehackter Schnittlauch

Die Hälfte des Fettes in einer Pfanne erhitzen, die Schinkenscheiben dazugeben und von beiden Seiten leicht anbraten.
Inzwischen die Eier mit der Milch, etwas Salz und dem Schnittlauch verquirlen.
Das restliche Fett in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Eiermasse dazugeben und ein flockiges Rührei backen.
Die Schinkenscheiben damit füllen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

Frankfurter Toast

4 Frankfurter Würstchen, 4 Scheiben Toastbrot, Fett, 4 Scheiben Käse. — 4 EL Senfgemüse aus dem Glas

Den Backofen oder Grill vorheizen.
Etwas Wasser erhitzen und die Frankfurter Würstchen etwa 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
Die Brotscheiben in einer Pfanne in ganz wenig heißem Fett auf einer Seite hell backen.
Auf jeden Tost ein Würstchen und darüber eine Scheibe Käse legen. Die Toastscheiben so lange in den vorgeheizten Backofen oder Grill geben, bis der Käse anfängt zu schmelzen.
Rasch etwas Senfgemüse auf den Broten anrichten und sofort servieren.

Stuttgarter Brötchen

4 Brat- oder Bockwürste, 20 g Fett, 1 gut gefüllte Tasse gedünstetes Sauerkraut (Rest) oder fertiges Sauerkraut aus der Dose, 4 längliche Brötchen

Etwas Wasser erhitzen und die Bratwürste 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste auf beiden Seiten knusprig braten.
Bockwürste nur im heißen Wasser ziehen lassen.
Nebenher das Sauerkraut erwärmen.
Die Brötchen aufschneiden. Auf die eine Seite je einen Teil des heißen Sauerkrautes und darauf eine Wurst legen. Das Brötchen zusammenklappen und sofort servieren.

Holsteiner Pastetchen

1 Schächtelchen oder 1 Beutel Helle Soße, je 1/8 l Milch und Dosenmilch, 1–2 EL Cocktailsoße aus dem Glas, 200 g Krebsschwänze aus der Dose, etwas kleiner geschnitten, 1 kleine Dose Spargelspitzen, 4 Blätterteigpasteten, fertig gekauft, 4 Zitronenachteln, Worcestersoße

Die helle Soße, wie angegeben, jedoch statt mit Wasser mit Milch und Dosenmilch zubereiten. Die Soße nach Geschmack mit der Cocktailsoße verfeinern und die Krebsschwänze sowie die abgetropften Spargelspitzen daruntermischen.
Die Pastetchen damit füllen und für etwa 15 Minuten bei Oberhitze in den vorgeheizten Backofen stellen. Mit Zitronenachteln und Worcestersoße servieren.
Dazu gibt es herben Weißwein.

Schwetzinger Toast

20 g Butter, 4 Scheiben Toastbrot, 8 gekochte Stangenspargel, 4 Scheiben gekochter Schinken, 4 Scheiben Emmentaler Käse, edelsüßes Paprikapulver. — Geröstete Zwiebelringe

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastbrote auf einer Seite hell backen.
Die Stangenspargel einmal in der Mitte durchschneiden.
Die gebackene Seite eines jeden Brotes mit einer Scheibe Schinken, dann mit 4 Spargelstücken und einer Scheibe Emmentaler Käse belegen. Die Brote zurück in die Pfanne geben und zugedeckt so lange backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Paprika darüberstäuben.
Mit gerösteten Zwiebelringen garnieren.

Badische Spargel im roten Rock

500 g geschälte Spargel, Salzwasser, 1 Stück Würfelzucker, 1 kleines Stück Butter, 4 Scheiben gekochter Schinken. — Einige vorbereitete Salatblätter, 1 EL kleingehackte Petersilie

Die sauber abgezogenen Spargel bündeln und in Salzwasser mit einem Stück Würfelzucker und einem kleinen Stückchen Butter in etwa 35 Minuten weichkochen. Die Kochzeit richtet sich nach der Spargelsorte.
Die Spargel mit einem Sieblöffel aus dem Wasser nehmen, in 4 Portionen teilen und jede davon in eine Scheibe Schinken wickeln.
Die Spargelpäckchen auf Tellern anrichten, die vorher mit Salatblättern ausgelegt wurden.
Mit Petersilie garnieren.
Dazu gibt es Toast.

Westfälisches »Töttchen«

1 Kalbshirn, Salzwasser, 1/2 l Helle Soße Instant, 1 Ei, 200 g blättrig geschnittene, frische Champignons, Zitronensaft.

Das Hirn in lauwarmes Wasser legen, die Haut abziehen und auf einem Sieb etwa 5 Minuten in kochendes Salzwasser legen. Erkaltet in kleine Stücke schneiden.
Die helle Soße mit dem Ei legieren, die Champignons dazugeben, erhitzen, 3 Minuten kochen lassen und zuletzt die Hirnstückchen daruntermischen.
Die Soße, die mit den Einlagen die Art von einem Ragout fin hat, würzig mit Zitronensaft abschmecken.
Dazu gibt es Brot und Senf.

Herrenalber Artischockenherzen

8 Artischockenherzen, 4–8 Scheiben dünngeschnittener Schwarzwälder Schinken, 30 g Butter, 1 1/2 Gläschen Himbeergeist, 1–2 EL gehackte Petersilie, 20 g Butter oder Margarine

Die frischen Artischockenherzen auf ein Sieb legen und mit einer Serviette abtrocknen.
Die Schinkenscheiben teilen und auf jedes Artischockenherz eine Scheibe legen, mit Himbeergeist abspritzen, den Schinken und die Artischockenherzen einrollen und jeweils 2 Stück auf ein Spießchen stecken.
Die Spießchen auf ein gebuttertes Blech legen und im vorgeheizten Backofen, E-Herd 200°, Gasherd Stufe 3, etwa 10 Minuten backen.
In der Zwischenzeit die kleingehackte Petersilie im heißen Fett ausbacken und leicht salzen.
Auf angewärmten Tellern anrichten und mit der Petersilie garniert sofort servieren.

Toast Hamburger Art

2 Eier, 4 EL geriebener Käse, 2 EL Joghurt oder saure Sahne, 1 Prise Selleriesalz, Backfett, 1 kleine Dose Artischockenböden, 4 Scheiben Toastbrot, 4 Wachteleier aus dem Glas oder 4 hartgekochte Eihälften. — Kaviar oder Lachsschnitzel

Die ganzen Eier mit dem geriebenen Käse und dem Joghurt schaumig schlagen. Mit Selleriesalz würzen.
Etwas Fett in der Pfanne erhitzen, die Artischockenböden in der Soße wenden und in die Pfanne geben. Auf beiden Seiten höchstens 4 Minuten backen und auf den Toastbroten anrichten.
Darauf je ein Wachtelei oder eine hartgekochte Eihälfte setzen und mit Kaviar oder Lachsschnitzeln garnieren.

Bayerischer Champignon-Toast

250 g frische Champignons, 1 EL Butter (etwa 30 g), 1 EL feingewiegte Zwiebel, Zitronensaft, wenig Salz, 2 Ecken Gervais, 2 EL ungezuckerte Kondensmilch (7,5 = Fett), 2 EL feingehackte Petersilie, Majoran, Paprika, 4 geröstete Toastbrotscheiben

Die Champignons putzen, kurz waschen und nicht zerkleinern.
Die Butter erhitzen, Zwiebelstückchen zugeben, glasig dünsten, dann die Champignonköpfe zufügen und in 4 Minuten garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit Zitronensaft und Salz würzig abschmecken.
Die Gervais-Ecken mit einer Gabel zerdrücken, mit Kondensmilch und 1 EL Petersilie verrühren und mit Majoran und Paprika pikant abschmecken.
Die Toastbrotscheiben mit der Gervaiscreme bestreichen und mit den Champignons belegen. Mit der restlichen kleingehackten Petersilie darüber anrichten. Sofort reichen.

Gensunger-Toast

4 gedünstete Birnenhälften, 4 TL Preiselbeerkonfitüre, 4 Scheiben Toastbrot, 4 dickere Scheiben Camembert

Backofen oder Grill vorheizen.
Die Birnenhälften, die möglichst weich sein sollen, mit der Preiselbeerkonfitüre füllen und auf die Toastbrote geben. Darüber die Camembertscheiben legen und die Brote in den vorgeheizten Backofen oder Grill geben. Beim Grill die mittlere Schiebeleiste nehmen.
Die Brote so lange bei Oberhitze im Backofen lassen, bis der Käse zu schmelzen anfängt. Dasselbe gilt auch für das Grillen, hier genügen meist zwei Minuten.

Überbackener Thunfisch

1 Dose Thunfisch in Öl, Fett, 1 kleine Dose Champignons, Zitronensaft, 1/4 l Wasser, 2 gehäufte EL Helle Soße Instant, 1 EL kleingehackte Petersilie, 3–4 EL geriebener Käse

Die großen Thunfischstücke etwas zerkleinern.
4 Vorspeisenförmchen fetten und mit den Thunfischstücken füllen.
Die abgetropften Champignons mit Zitronensaft würzen und darüber verteilen.
Für die Soße das Wasser erhitzen. Helle Soße Instant einstreuen und nach Anweisung unter Rühren mit dem Schneebesen aufkochen lassen. Die Petersilie und den Käse daruntermischen.
Die Champignons mit der Soße bedecken und die Vorspeise im vorgeheizten Backofen, E-Herd 200°, Gasherd Stufe 4–5, etwa 15 Minuten backen.
Dazu gibt es Toast.

Allgäuer Käse-Soufflé

100 g geriebener Emmentaler Käse, 4 Eier, 1/8 l süße Sahne oder Dosenmilch, Salz, Majoran, 1 EL kleingeschnittener Schnittlauch, Butterflöckchen. — 4 Sardellenfilets

Die Hälfte des Käses in vier kleine gefettete, feuerfeste Förmchen verteilen.
Die Eier darüber aufschlagen.
Die Sahne oder Dosenmilch nach Geschmack mit den Gewürzen und dem Schnittlauch vermischen und über die Eier gießen.
Einige Butterflöckchen darauf anbringen und die Vorspeise im E-Herd 200°, Gasherd Stufe 4 etwa 12 Minuten backen.
Jedes Soufflé mit einem Sardellenfiletröllchen garnieren.

Bananen im rosa Kleid

Zerkleinerte, gewaschene, abgetropfte Blätter eines Kopfsalates, 2—3 EL Salatmayonnaise, 2—3 EL Joghurt, Zitronensaft, 40 g Butter, 4 Bananen, Zitronensaft, 4 Scheiben gekochter Schinken

Zuerst den Salat bereiten, denn die Bananen sind in etwa 5 Minuten fertig.
Die gewaschenen Salatblätter in eine Schüssel geben. Die Salatmayonnaise mit Joghurt vermischen und mit Zitronensaft nach Geschmack würzen. Über die Salatblätter verteilen.
Für die Bananen die Butter erhitzen. Die Bananen rasch schälen und, damit sie ihre Farbe behalten, mit Zitronensaft beträufeln. Die Bananen in die heiße Butter geben, auf jeder Seite etwa 3 Minuten backen und in die Schinkenscheiben einwickeln.
Sofort auf den Tellern anrichten. Der Salat dazu ist eine knackige Beilage.

Gebackene Schinkenscheiben nach Alfred

30–40 g Fett, 4 dicke Scheiben gekochter Schinken von je 100 g, 4 Scheiben Ananas, einige vorbereitete, mit Zitronensaft beträufelte Salatblätter

Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Schinken- und Ananasscheiben auf beiden Seiten kurz hell bräunen.
Dessertteller mit Salatblättern auslegen. Darauf die Schinken- und darüber die Ananasscheiben anrichten.
Dazu gibt es Toast.

Hamburger Rundstück

4 Brötchen, 4 Scheiben Roastbeef, 4–8 EL heiße Bratensoße

Die Brötchen (Rundstücke) halbieren und mit je einer Scheibe Roastbeef belegen. Mit der heißen Bratensoße die Rundstücke überziehen.
In Hamburg wird das Rundstück auch mit Mayonnaise überzogen gegessen.

Warme und kalte Soßen

Meerrettichsoße

1/4 l Fleischbrühe, 1/8 l Milch, 3 EL Helle Soße Instant, 2 EL geriebener Meerrettich, 1 Prise Zucker

Die Fleischbrühe mit der Milch zum Kochen bringen. Die Helle Soße Instant einstreuen, kurz umrühren und mit Meerrettich und der Prise Zucker würzig abschmecken.
Anstelle von Meerrettich kann die Soße auch mit französischem Kräutersenf, Tomatenmark oder Kapern abgeschmeckt werden.

Bayerische Käsesoße

1/8 l Milch, 1 geh. TL Mehl, 2 Eigelb, 50 g geriebener Emmentaler Käse, Worcestersoße, Paprikapulver

Die Milch mit dem Mehl glattrühren, den Käse dazugeben und unter Rühren zum Kochen bringen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, die Soße mit dem Eigelb legieren und mit Worcestersoße und Paprika würzig abschmecken.

Madeirasoße

1/4 l Wasser, 2 EL Instantsoße zum Braten, 2 EL Dosenmilch oder Sahne, 1 Schuß Madeira

Das Wasser zum Kochen bringen, Instantsoße einrühren, mit Dosenmilch oder Sahne verfeinern und mit Madeira abschmekken.

Klassische Salatsoße

4 EL Keim- oder Sojaöl, 2 EL Weinessig, 3 EL Süße Sahne oder Dosenmilch, 1 feingewiegte Zwiebel, Salz, Streuwürze, kleingeschnittener Schnittlauch oder Petersilie

Öl mit Essig und Sahne oder Dosenmilch gut verrühren. Die Zwiebelstückchen dazugeben und mit Salz und Streuwürze abschmecken. Mit den Kräutern verfeinern.

Zwiebelsoße

1–2 EL Keimöl, 1 Zwiebel, 1/4 l Wasser, 1 Schächtelchen Bratensoße, Rotwein, Thymian, 1 Prise Zucker

Das Keimöl erhitzen und die geschälte, kleingehackte Zwiebel kurz anbraten. Das Wasser zugießen, zum Kochen bringen, die Soße einrühren und aufkochen lassen. Die Soße mit einem EL Wein verfeinern und mit etwas Thymian und Zucker abschmekken.

Frankfurter Soße

6 EL frische kleingehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Borretsch, Estragon, Dill u. a.), 4 EL Weinessig, 1/8 l Öl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 3 Eigelb, 1/8 l Sahne

Den Essig und das Öl vermischen und die kleingehackten Kräuter etwa 1 1/2 Stunden in diese Mischung legen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und einer winzigen Prise Zucker würzen. Die Eigelb mit der sauren Sahne verquirlen und in die Essig-Ölmischung rühren.

Die Kräuter können auch unter eine Joghurtmayonnaise gemischt werden. Das erfüllt fast den gleichen Zweck.
Diese Soße paßt zu gekochtem Fleisch oder Fisch, zu gekochten Eiern und auch zu einem Kartoffelsalat. Es ist die Soße, die Goethe sehr schätzte und die im Volksmund nur »grüne Soße« genannt wird.

Joghurtsoße

2–3 EL Keimöl, etwa 5 EL Zitronensaft, Salz, 1 Prise Zukker, Streuwürze, 1/2 Becher Joghurt

Das Öl mit dem Zitronensaft, den Gewürzen und Joghurt mit einem Schneebesen verrühren. Nach Geschmack würzen.

Kräutersoße

3–4 EL Speiseöl, 2 EL Wein- oder Kräuteressig, Selleriesalz, Zucker, Streuwürze, 2 EL kleingehackte Kräuter (Estragon, Dill, Zitronenmelisse, Petersilie)

Das Öl mit dem Essig verrühren, die Gewürze dazugeben, abschmecken und dann erst die Kräuter daruntermischen.

Joghurt-Mayonnaise

3 EL Mayonnaise, 1/2 Becher Joghurt, 1 TL Tomatenketchup, Zitronensaft, Senf, Pfeffer

Unter die Mayonnaise das gut verquirlte Joghurt rühren. Das Joghurtgemisch mit Tomatenketchup, Zitronensaft, Senf und Pfeffer würzig abschmecken.

Quark-Mayonnaise

2 EL Quark, 2 EL Milch, 2 EL Mayonnaise, Zitronensaft oder Senf, Streuwürze, 1 EL kleingehackte Kräuter

Den Quark mit Milch glattrühren, die Mayonnaise daruntermischen und mit Zitronensaft oder Senf sowie Streuwürze und Kräutern abschmecken.

Salate

Rheinischer Kartoffelsalat mit Speck

1 kg gekochte, noch warme Kartoffeln, 1 Zwiebel, 150 g kleingeschnittener Speck, Essig, Salz, Pfeffer, 3–4 EL warme Fleischbrühe (Würfelbrühe)

Die geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln warmhalten. Zwiebeln feinwiegen und die Hälfte davon mit dem Speck in einer Pfanne bräunen, wenig Essig zugießen und zu den Kartoffelscheiben geben. Salz und Pfeffer daruntermischen und zugedeckt warm stellen.
Vor dem Servieren noch etwas Essig und warme Fleischbrühe daruntermischen, damit der Salat nicht trocknet und auch wirklich warm auf den Tisch kommt.

Schwäbischer Ochsenmaulsalat

1 Nürnberger Ochsenmaul, Salzwasser, 2 EL Essig, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 kleingehackte Zwiebeln, Ochsenmaulbrühe

Das gut gereinigte Ochsenmaul in Salzwasser weich kochen und noch heiß die Knochen entfernen (ausbeinen).
Das Ochsenmaulfleisch bis zum Erkalten zwischen 2 Brettchen pressen, dann in feine Scheiben schneiden und mit einer Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zwiebelstückchen und eventuell etwas Brühe anmachen.
Gut durchziehen lassen, in Franken mindestens 24 Stunden. Wird er auf fränkische Art zubereitet, kommen noch etwa 4 EL Frankenwein darunter.

Eiersalat

5 hartgekochte Eier, 2 Scheiben gekochter Rinderschinken, 125 g Mayonnaise, 2 TL Tomatenketchup, Saft einer halben Zitrone. — 3 Tomaten oder einige Radieschen

Die Eier schälen und in Scheiben, den Rinderschinken in Streifen schneiden. Die Eischeiben ziegelartig auf einer Platte anrichten und darüber die Rinderschinkenstreifen verteilen.
Die Mayonnaise mit Tomatenketchup und Zitronensaft vermischen, würzig abschmecken und über die Salatzutaten geben.
Die Tomaten waschen, in Achtel oder die Radieschen in Scheiben schneiden und die Platte damit garnieren.

Kopfsalat für Feinschmecker

1/2 Knoblauchzehe, 3 feste Kopfsalatherzen, 50 g Roquefort, 1/8 l süße Sahne, 1 EL feingehackte Küchenkräuter (Kerbel, Estragon, Petersilie), 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 gewaschene, in Achtel geschnittene Tomaten, 1—2 Scheiben in Streifen geschnittener gekochter Schinken

Eine Schüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben.
Die Kopfsalatherzen in feine Scheiben schneiden, waschen und auf einem Sieb abtrocknen lassen. Gut schütteln, damit das Wasser schneller abtropft.
Den Roquefort in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und nach und nach die süße Sahne sowie die Küchenkräuter zugeben. Gut verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
Die feingeschnittenen Salatherzen mit der Soße vermischen, in einer Schüssel anrichten, mit Tomatenachteln und den Schinkenstreifen garnieren.

Bayerischer Gurkensalat mit Minze

1 geschälte Salatgurke, 1 Becher Joghurt, 1/4 l saure Sahne, 2 EL Essig oder Zitronensaft, 2 EL Öl, Dillpulver, einige frische oder getrocknete, zerstoßene Pfefferminzblättchen, Salz, Pfeffer

Die Gurke der Länge nach durchschneiden, die Kerne entfernen und die Gurke dann in dünne Scheiben oder beliebige kleinere Stücke schneiden.
Joghurt mit der sauren Sahne schaumig rühren.
Essig oder Zitronensaft, Öl, Dill, Pfefferminzblättchen und nach Geschmack Salz und Pfeffer dazugeben und die Soße über die Gurkenstückchen verteilen.
Ein erfrischender Salat, der noch feiner wird, wenn ihm 50 g Nordsee-Krabben untergemischt werden.

Berliner Erbsensalat Alwine

1 Dose Erbsen, 6–8 EL Mayonnaise, 3–4 EL Joghurt, 1 EL kleingeschnittener Schnittlauch, 150 g gekochtes, kaltes, kleingeschnittenes Kaßler oder auch gekochter, kleingeschnittener Schinken, 50 g rote Paprikaschoten aus dem Glas. – 4 hartgekochte Eihälften

Die Erbsen auf einem Sieb abtropfen lassen.
Die Mayonnaise mit Joghurt und Schnittlauch vermischen.
Die Erbsen dann in eine Schüssel geben und mit dem kleingeschnittenen Kaßler oder Schinken und Paprikaschotenstückchen vermischen. Alles sorgfältig unter die Joghurtmayonnaise rühren.
Den Salat mit Eihälften garnieren.

Badischer Frühlings-Salat

1 Kopfsalat, 2 EL Mandarinenspalten, 1 geraspelte Karotte, 1 Joghurt, 1 EL Mayonnaise, Zitronensaft, Senf, 1 EL gehackter Dill, 1 EL gewiegte Petersilie oder Schnittlauch

Die gut abgetropften Salatblätter mit den abgetropften Mandarinenspalten und der geraspelten Karotte in eine Schüssel geben. Das Joghurt mit der Mayonnaise verrühren und nach Geschmack mit Zitronensaft und Senf würzen. Die gehackten Kräuter daruntermischen und die Joghurtsoße über die Salatblätter verteilen.

Bunter Geflügelsalat

Einige gewaschene, abgetropfte Salatblätter, 100—200 g gekochtes Hühnerfleisch (Rest), 100 g Emmentaler Käse, 1 Salatgurke, 8 EL Cocktailsoße aus dem Glas. — 1 hartgekochtes Ei, 1 Tomate

Eine Schüssel mit den abgetropften Salatblättern auslegen.
Das Hühnerfleisch in kleine Stücke und den Käse in Würfel schneiden.
Die Salatgurke schälen, in Scheiben schneiden und zu dem Hühnerfleisch und den Käsewürfeln in eine Schüssel geben.
Die Cocktailsoße darüber verteilen und den Salat mit Ei- und Tomatenvierteln garnieren.

Spaltener Hopfensalat

500 g junge, weiße Hopfensprossen, Salzwasser, 4—5 EL Öl, 3—4 EL Weinessig, Salz, Pfeffer

Die Hopfensprossen putzen, unten etwas abschneiden und gut waschen. In kochendes Salzwasser geben und etwa 10 Minuten

leise kochen lassen (sie müssen weich sein). Danach abtropfen und erkalten lassen.
Für die Marinade Öl, Essig und Gewürze verrühren, über dem Salat verteilen, gut vermischen und abschmecken.

Schwetzinger Spargelsalat

1 große Dose Spargel, 3–4 EL Öl, 2–3 EL Essig, Salz, Pfeffer, 1/2 Sträußchen gewaschene, kleingehackte Petersilie. – 2 hartgekochte, geschälte, kleingehackte Eier

Die Spargel auf einem Sieb abtropfen lassen, dann in kleinere Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Die Petersilie dazugeben und die Salatsoße über die Spargel verteilen.
Mit kleingehackten Eiern garnieren.

Badischer Chicorée-Salat

4 Chicorée, 1 Beutel Mayonnaise, 1/2 Becher Joghurt, 1 TL Tomatenketchup, Salz, 1 Prise Zucker, 50 g in kleine Würfel geschnittener Fleischkäse, 1 großer, geschälter, kleinwürflig geschnittener Apfel

Die äußeren Blätter der Chicorée entfernen, den unteren Keil etwa 1/2 cm dick abschneiden und den bitteren Kern möglichst tief herausschneiden. Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden und etwa 20 Minuten in lauwarmes Wasser legen. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen.
Für die Salatsoße die Mayonnaise mit Joghurt vermischen und nach Geschmack mit den Gewürzen pikant abschmecken.
Die abgetropften Chicoréescheiben mit den Fleischkäse- und Apfelstücken in eine Schüssel geben. Die Joghurtmayonnaise darüber verteilen und alles vorsichtig vermischen.
Mit Toastbroten eine komplette, leichte Mahlzeit.

Mannheimer Geflügel-Salat

250 g gekochtes, in kleine Stücke geschnittenes Hühnerfleisch (Rest), 1—2 Scheiben Ananas in kleine Stücke geschnitten, 1 kleiner geschälter, in Stifte oder Würfel geschnittener Apfel, 2 EL kleingehackte Hasel- oder Walnüsse, 125 g blaue Trauben, 100 g Mayonnaise, 4 EL Joghurt, Zitronensaft, 1 kleiner Schuß Weinbrand, Salz, Pfeffer

Das Geflügelfleisch zusammen mit den Ananas-, Apfel- und Nußstücken sowie mit den gewaschenen, entkernten blauen Trauben in eine Schüssel geben.
Die Mayonnaise mit Joghurt vermischen und nach Geschmack mit Zitronensaft, Weinbrand sowie Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
Die Joghurtmayonnaise über die Salatzutaten verteilen.
Den Salat bis zur Verwendung kühl stellen.
Ein Geflügelsalat kann immer auch als Hauptgericht verwendet werden.
Dazu gibt es dann Weißbrot oder noch besser Knäckebrot.

Heringssalat

6—7 abgekochte, geschälte, in Scheiben oder Würfel geschnittene Kartoffeln, 4 gewässerte Heringsfilets, 1 geschälte, feingewiegte Zwiebel, 1 in Scheiben geschnittene Gewürzgurke, 1 geschälter, kleingeschnittener Apfel, 1/4 l saure Sahne, Senf. — 4 hartgekochte Eihälften

Die Kartoffeln in eine Schüssel geben. Die Heringsfilets in kleinere Stücke schneiden und mit den Zwiebel-, Gewürzgurken- und Apfelstückchen zu den Kartoffeln geben.
Die saure Sahne mit Senf würzig abschmecken und darüber verteilen.
Den Salat mit den Eihälften garnieren.

Frankfurter Würstchen-Salat

4 Wiener Würstchen in Scheiben geschnitten, 1 in Scheiben geschnittene Gewürzgurke, 2 gewaschene, in Scheiben geschnittene Tomaten, 1 abgezogene, feingewiegte oder in Scheiben geschnittene Zwiebel, 3 EL Essig, 2 EL Öl, 1 Prise Salz, Streuwürze, 1/2 TL getrocknete Salatkräuter aus dem Glas

Die Wurst-, die Gurken- und die Tomatenscheiben in eine Schüssel geben. Die Zwiebelstückchen oder Zwiebelscheiben darüber verteilen.
Aus Essig, Öl, Salz, Streuwürze und Salatkräutern eine Marinade rühren, darübergießen, vermischen und den Salat etwas durchziehen lassen.

Rotkrautsalat mit Rosinen

300 g rohes, feingehobeltes oder geschnittenes Rotkraut, 1 1/2 l Wasser, 1/8 l Weißwein, Essig, Salz, 1 geschälter, in kleine Stücke geschnittener Apfel, 1 Handvoll Rosinen, 1/8 l saure Sahne

Das gehobelte Rotkraut in eine Schüssel geben.
Das Wasser zum Kochen bringen, über das Kraut gießen und dieses 10–15 Minuten darin liegen lassen — nicht länger, es verliert sonst an Farbe —. Das Kraut dann auf ein Sieb zum Abtropfen geben.
Aus Weißwein und je nach Geschmack aus Essig und Salz eine Salatsoße rühren und unter das noch warme Rotkraut mischen. Erst unter das erkaltete Rotkraut dann die Apfelstücke und gewaschenen Rosinen geben. Auf Tellern anrichten.
Die saure Sahne gut schaumig schlagen und erst ganz zuletzt darüber verteilen.

Friesischer Krabben-Cocktail

2 Orangen, 1 Beutel Mayonnaise, 2 EL Joghurt, Saft einer halben Zitrone oder Weinbrand, 100 g Krabben oder Shrimps, einige vorbereitete Salatblätter

Das Fruchtfleisch der Orangen in kleine Stücke schneiden.
Die Mayonnaise mit dem Joghurt vermischen und nach Geschmack mit Zitronensaft oder Weinbrand würzen.
Die Orangenstücke, Krabben oder Shrimps unter die Joghurtmayonnaise rühren und dann in Cocktailgläsern anrichten, die vorher mit Salatblättern ausgelegt wurden.
Auch auf getoasteten Weißbrotscheiben macht sich dieser Krabben-Cocktail gut.

Brandenburgischer Salat

5 gekochte Kartoffeln, 200 g Schinkenwurst oder kalten Braten, 1 kleine Dose Erbsen, 8—10 EL Salatmayonnaise aus dem Glas, Tomatenketchup

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden.
Die Schinkenwurst oder den kalten Braten in dünne Streifen schneiden und mit den Kartoffeln und den abgetropften Erbsen in eine Schüssel geben.
Die Salatmayonnaise mit Tomatenketchup abschmecken, über die Zutaten verteilen und etwas vermischen.

Reissalat

1 kleine Dose Mandarinenspalten, 125 g in Stifte geschnittenes Roastbeef, 2 Tassen körnig gekochter Reis, Curry, 2 EL rote marinierte Paprikaschoten aus dem Glas, 8 EL Mayonnaise, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Tomatenketchup, 4 EL Joghurt

Die Mandarinenspalten abtropfen lassen. Das kleingeschnittene Roastbeef, den mit etwas Curry gewürzten Reis und die kleiner geschnittenen Paprikaschoten dazugeben.
Die Mayonnaise mit Zitronensaft, Tomatenketchup und Joghurt zu einer Marinade rühren und abschmecken.
Alle Zutaten damit vermischen. Auf Teller verteilen.

Berliner Salat

200 g gekochte Spaghetti, 100 g Emmentaler, 150 g Schinkenwurst, 1 kleine Dose gedünstete Erbsen, 100 g Salatmayonnaise, 4 EL saure Sahne, Senf

Die Spaghetti in kleinere Stücke schneiden.
Den Emmentaler und die enthäutete Schinkenwurst in Streifen oder Würfel schneiden.
Käse- und Schinkenwurststücke mit den abgetropften, gedünsteten Erbsen unter die Spaghetti mischen.
Die Salatmayonnaise mit der sauren Sahne und nach Geschmack mit Senf verrühren und über die Salatzutaten geben.
Alles vermischen und vor dem Servieren gut durchziehen lassen.

Kasseler Salat

300 g gekochtes Kasseler, 4 Tomaten, 1 Gewürzgurke, 4 EL Mayonnaise, 2 EL Joghurt, 1 TL Tomatenketchup, Senf. – 2 hartgekochte Eier

Das kalte Kasseler Fleisch in kleine Stücke schneiden.
Die Tomaten in heißes Wasser legen, die Haut abziehen und die Tomaten sowie die Gewürzgurke in Scheiben schneiden.
Alles in einer Schüssel vermischen.
Die Mayonnaise mit Joghurt glattrühren, mit Tomatenketchup und Senf würzig abschmecken, über die Salatzutaten geben und untereinandermengen.
Den Salat mit Eivierteln garnieren.

Fischspezialitäten

Hamburger Kabeljau im Silbermantel

4 (800 g) tiefgefrorene Kabeljaufilets, Saft von 1½ Zitronen, je 1 TL Streuwürze und Salz, 3 EL kleingehackte Petersilie, Butterflöckchen, etwa 2 l Wasser, 1 Schächtelchen Kräuter-Soße, 3 EL Weißwein, 1 Eigelb

Die angetauten Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Streuwürze und Salz würzen.
Aluminiumfolie in 4 große Stücke schneiden.
Die Fischfilets mit Petersilie und einigen Butterflöckchen darauf in den Folienstücken so einpacken, daß während des Kochens kein Wasser eindringen kann. Am besten die Enden auf der langen Seite etwas hochziehen und wie Henkel dann nach außen drücken.
Reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Fischpäckchen an den Enden über den Topfrand in das Wasser hängen. 20 Minuten ziehen lassen.
Die Kräutersoße nach Vorschrift zubereiten und mit Weißwein und Eigelb verfeinern.
Die Kabeljaufilets auf einer vorgewärmten Platte anrichten und die Soße darüber verteilen.
Dazu passen Dillkartoffeln und Gurkensalat.

Seezungenfilet Waterkant

8 Seezungenfilets, Salz, ¼ l Weißwein, Saft einer Zitrone, 10 g Butter, 1 kleine Dose (200 g) Champignons, ½ gestr. TL Mondamin, 2 EL kleingehackte Petersilie, Pfeffer, 4 EL Dosenmilch, 2—3 EL geriebener Parmesankäse

Die Filets waschen, salzen, 10 Minuten beiseitestellen. Dann in eine Pfanne legen, Weißwein und Zitronensaft darübergießen und die Filets etwa 10 Minuten bei geringer Hitze dünsten.
Nebenher in einem Topf die Butter erhitzen, die Champignons mit dem Saft dazugeben und erwärmen. Das Mondamin mit wenig Wasser anrühren und die Champignons binden. Die Petersilie unterrühren und mit Pfeffer würzen.
Die Seezungenfilets aus ihrer Soße vorsichtig mit einem Sieblöffel herausnehmen, in eine gefettete, flache Auflaufform legen, die Champignons darüber verteilen. Die Filetsoße mit Dosenmilch abschmecken und ebenfalls über die Seezungen geben.
Den geriebenen Käse darüberstreuen und die Form für 10 Minuten bei Oberhitze in den vorgeheizten Backofen schieben.
Dazu gibt es Curryreis und Tomaten- oder Gurkensalat.

Gebackener Thunfisch

4 frische Thunfischscheiben zu je 125 g, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1–2 EL Mehl, Backfett, 4 EL Tomatenketchup, 2–3 EL Sahne, 4 TL Kräuterbutter

Die Thunfischstücke mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer einreiben. Mit Mehl bestäuben.
Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen, die Fischstücke auf beiden Seiten anbraten, Tomatenketchup darüber verteilen, ebenso etwas Sahne und bei geringer Hitze noch 3–5 Minuten dünsten. Der Fisch ist rasch gar, also aufpassen, daß er nicht zerfällt.
Mit Kräuterbutter anrichten.
Leider ist diese Art der Zubereitung wenig bekannt. Doch Thunfisch kann gedünstet und gebacken werden, wie jeder andere Fisch. Und gerade so schmeckt er sehr empfehlenswert.

Schwarzwälder Mandel-Forelle

4 frische, ausgenommene Forellen, Zitronensaft, Salz, 3–4 EL Mehl, 1 Ei, 1–2 Beutel blättrig geschnittene Mandeln, 60–80 g Butter, Zitronenachtel, Petersilie

Die frischen Forellen waschen, säuern, leicht salzen, in Mehl, dann im verquirlten Ei und den Mandeln wenden.
Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Forellen auf beiden Seiten zusammen etwa 10–15 Minuten braten. Tiefgefrorene Forellen nach Vorschrift wie auf der Packung angegeben in der Butter garen.
Bitte beachten, daß die Hitze nicht zu groß ist, denn die Mandeln verbrennen schnell.
Forellen mit Zitronenachteln und Petersilie garniert anrichten.
Dazu gibt es Petersilienkartoffeln und Salat der Saison.

Konstanzer Felchen-Spezialität

4 Felchen, 250 g Karotten, 1 Sträußchen kleingehackte Petersilie, Salz, 250–500 g Tomaten (auch aus der Dose), 3/8 l süße Sahne, 3 EL geriebener Käse

Die ausgenommenen, gewaschenen Felchen in eine gefettete, flache Auflaufform legen.
Die Karotten säubern, schaben, reiben und mit der kleingehackten Petersilie, Salz, gehäuteten, kleingeschnittenen Tomaten darüber verteilen.
Die Sahne mit dem geriebenen Käse vermischen und darübergießen.
Das Gericht im vorgeheizten Backofen, E-Herd 175–200°, Gasherd Stufe 3, etwa 20 Minuten garen.
Dazu gibt es beliebigen Salat.
Das Gericht ist sehr sättigend, deshalb erübrigen sich weitere Beilagen.

Fischfilet in Bierteig

4 Seefischfilets (Rotbarsch, Kabeljau, Schellfisch), Zitronensaft, Salz, 125 g Mehl, 2 Eier, Salz, etwas Bier, Backfett. — Geröstete Zwiebelringe, 1—2 EL kleingehackte Petersilie

Die gesäuberten Fischfilets mit Zitronensaft säuern, 10 Minuten ziehen lassen und dann salzen.
Für den Bierteig Mehl mit den Eiern, Salz und etwas Bier zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
Die Fischfilets in den Teig tauchen und in heißem Fett auf beiden Seiten backen.
Mit Zwiebelringen und Petersilie darüber auf einer angewärmten Platte anrichten.
Dazu gibt es Kartoffelsalat mit Gurken vermischt.

Bremer Schollenfilets

2 Packungen tiefgefrorene Schollenfilets, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 EL feingewiegte Zwiebeln, 2 Stangen Lauch, 30 g Margarine, 1/8 l Wasser, 1/8 l süße Sahne oder Dosenmilch, 1 Schächtelchen Tomatensoße

Die aufgetauten Schollenfilets mit Zitronensaft säuern, dann salzen und pfeffern. 10 Minuten ziehen lassen und auf jedes Filet einige Zwiebelstückchen geben.
Die Filets mit der Hautseite nach innen aufrollen und mit Zahnstochern zusammenhalten.
Das Weiße der Lauchstangen waschen, in dünne Scheiben schneiden und in der heißen Margarine kurz andünsten. Wasser und Sahne oder Dosenmilch zugießen.
Die Tomatensoße nach Anweisung zubereiten und die Schollenröllchen dazugeben.
Bei guter Hitze zugedeckt in etwa 4 Minuten garen.
Dazu gibt es Salzkartoffeln und Kopfsalat.

Karpfen in polnischer Soße

1 ausgenommener Spiegelkarpfen, Suppengemüse, 1 Lorbeerblatt, Salz, 50 g Butter oder Margarine, 40 g Mehl, Fischsud, Essig oder dunkles Bier, je 1 Prise Zucker und Salz, 4 kleingehackte Walnüsse oder entsprechend viel Mandeln, 1 EL Rosinen

Den geschuppten Karpfen in Portionsstücke teilen.
Den Kopf mit dem vorbereiteten, kleingeschnittenen Suppengemüse und dem Lorbeerblatt in Salzwasser auskochen.
Die Fischstücke inzwischen salzen und auf die Seite stellen.
Die Butter oder Margarine erhitzen, das Mehl dunkel anschwitzen, unter Rühren Fischsud zugießen und zwar so viel, daß eine dicke Soße entsteht. Mit Essig oder dunklem Bier, einer Prise Zucker und Salz abschmecken.
Die Fischstücke in die Soße legen und 15 Minuten mehr ziehen als kochen lassen. Die Walnüsse oder Mandeln sowie die Rosinen in der Soße mitkochen lassen.
Dazu gibt es Salzkartoffeln oder Böhmische Knödel.

Aal grün auf Berliner Art

4—6 mittelgroße Aalstücke, Essig, Salzwasser, einige Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, Suppengemüse. — Zitronenscheiben

Die Aalstücke gut ausnehmen, waschen, dann abtrocknen und mit heißem Essig übergießen.
Das Salzwasser mit den Gewürzen, der zerteilten Zwiebel und dem vorbereiteten und zerkleinerten Suppengemüse zum Kochen bringen, die blauen Aalstücke einlegen und etwa 20 Minuten nur ziehen und nicht kochen lassen.

Abgetropft auf einer angewärmten Platte mit Zitronenscheiben garniert anrichten.
Dazu gibt es Gurkensalat und Salzkartoffeln, echt berlinerisch.

Gebratenes Rotbarschfilet mit Senfsoße und Mixed Pickles

1 Paket (400 g) tiefgefrorener Rotbarsch, Essig, Salz, 1 Ei, 4 EL Milch, Mehl, Semmelbrösel, Backfett, 2 Schächtelchen oder 2 Beutel Helle Soße Instant, 1/2 l Wasser, Senf, 4 EL Mixed Pickles

Die aufgetauten Rotbarschfilets wie auf dem Paket angegeben mit Essig beträufeln und etwas salzen.
Das Ei mit der Milch verquirlen und die Rotbarschfilets zuerst in Mehl, dann in dem Ei und den Semmelbröseln wenden.
Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die panierten Fischfilets auf beiden Seiten rasch backen.
Die helle Soße nach Anweisung bereiten und mit Senf würzig abschmecken.
Mixed Pickles in kleine Stücke schneiden und daruntermischen.
Die Fischfilets auf einer Platte mit der Soße und den Mixed Pickles anrichten.
Dazu gibt es Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat.

Fleischgerichte

Vom Rind

Saure Kutteln

500 g Kutteln, Salzwasser, 40 g Fett, 1 Zwiebel, 60 g Mehl, 3/4 l Wasser, Salz, Essig

Die Kutteln gut waschen, in Salzwasser weichkochen und in feine Streifen schneiden.
Fett erhitzen, die kleingehackte Zwiebel und das Mehl nicht ganz dunkel rösten, unter Rühren langsam ablöschen und die Soße mit Salz und Essig, nach Belieben auch mit einer Messerspitze Zucker abschmecken.
Die Kutteln darin aufkochen.
Dazu gibt es Teigwaren.

Lindauer Hochzeitsbraten

2–3 Ochsenschwänze in Stücke geschnitten, Salz, Pfeffer, gemahlene Nelken, Muskat, 3–4 Zwiebeln, einige Lorbeerblätter, Essig, 150 g Speck, 1/2 l Würfelbrühe, 40–50 g Fett, 4–5 EL Mehl, 4–5 EL geriebenes Schwarzbrot, 1 EL Zucker, 1/2 l Rotwein, 50 g Rosinen, 1/2 Stange Zimt, ungespritzte Zitronenschale, Zucker, 1–2 Glas Kirschwasser. – 1 Päckchen in Stifte geschnittene Mandeln

Die Ochsenschwanzstücke mit Salz, Pfeffer, wenig Nelkenpulver und Muskat einreiben. Die Zwiebeln teilen, mit den Lorbeer-

blättern zu dem Fleisch geben und so viel Essig darübergießen, daß das Fleisch bedeckt ist. Zugedeckt einige Tage beiseitestellen. Die sodann aus der Beize genommenen und gut abgetrockneten Ochsenschwanzstücke mit dem kleingeschnittenen Speck anbraten, mit der Hälfte der Beize und der Würfelbrühe ablöschen und in etwa 3 Stunden garen.
Aus Fett, Mehl, geriebenem Brot und Zucker eine dunkle Einbrenne bereiten und mit einem Teil der durchgesiebten Garbrühe ablöschen. Wein zugießen, Rosinen, Zimt, Zitronenschale und Zucker zufügen und 20—30 Minuten kochen. Die Soße süßsauer abschmecken.
Das Fleisch auf einer Platte anrichten. Die Soße und Kirschwasser darübergießen und mit Mandeln bestreut anrichten.

Pfälzer Lummelbraten

1 kg gespickte Rinderlende, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Karotte, 1 Stückchen Sellerie, 1 Tomate, Petersilienwurzel, 60 g Butter, 1/4 l saure Sahne, 1/8 l Fleischbrühe, 2 EL Mehl, Fett, 100 g roher Schinken

Die Lende abreiben, salzen und pfeffern und mit den kleingeschnittenen Zwiebeln und dem vorbereiteten Gemüse in der heißen Butter anbraten.
Die Sahne und die Fleischbrühe zugießen und den Braten im Backofen bei Mittelhitze unter öfterem Begießen garen. Die Bratzeit beträgt 1—1½ Stunden. Danach den Braten herausnehmen und warm stellen.
Das Mehl zu dem Fett geben, dunkel rösten, mit der Soßenflüssigkeit ablöschen, 10 Minuten kochen lassen und dann durchsieben. Den Schinken kleinschneiden, in die Soße geben und den Braten kurz darin erwärmen.
Das Fleisch aufschneiden und auf einer Platte anrichten.
Dazu gibt es verschiedene Gemüse und Salzkartoffeln oder Kartoffelkroketten aus der Packung.

Elsässisches Ochsenschwanz-Ragout

Suppengemüse (Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel, Karotten), 2 Zwiebeln, 2 Nelken, 3–4 l Wasser, 2 Lorbeerblätter, 3 Pfefferkörner, 1 Stück ungespritzte Zitronenschale, Salz, 1 kg fleischige Ochsenschwanzstücke, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 30 g Fett, 2 TL Zucker, 1–2 EL Mehl, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Senf, 1 Dose ganze Champignons, 1 Glas Kapern (350 g), Cayennepfeffer, 1/8 l Madeira, Sherry oder Portwein, evtl. auch 1 Schuß Rotwein, 1/8 l süße Sahne, 6 hartgekochte Eier

Das Suppengemüse vorbereiten. Die Zwiebel schälen, halbieren und mit den Nelken spicken.

Das Wasser in einem großen Topf mit dem Suppengemüse, der Zwiebel, den Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Zitronenschale und etwas Salz zum Kochen bringen.

Die Ochsenschwanzstücke — je fleischiger, desto besser — waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann in das kochende Wasser geben und etwa 1 1/2 Stunden schwach kochen lassen. Die Ochsenschwanzstücke herausnehmen und das Fleisch von den Knochen lösen.

Die Brühe durchsieben und abkühlen lassen.

Die andere Zwiebel schälen und feinwiegen. Die Knoblauchzehe mit etwas Salz zerdrücken.

Das Fett erhitzen, die Zwiebelstückchen und den Zucker dazugeben. Den Zucker unter Rühren leicht bräunen. Das Mehl dazugeben, hell anschwitzen, Tomatenmark, Senf und Knoblauchzehe zufügen und unter Rühren mit der abgekühlten Brühe ablöschen.

Die Champignons, die Fleischstücke und die Kapern daruntermischen. Das Ragout erhitzen und ganz zuletzt mit Cayennepfeffer, Madeira, Sherry oder Portwein, eventuell auch einem Schuß Rotwein, würzen.

Die Sahne ganz steif schlagen und erst vor dem Servieren unterrühren.

Die Eier schälen, halbieren, in einer Terrine oder, was noch besser ist, in eine große, flache Auflaufform geben und das Ragout darüber anrichten.
Dazu paßt Stangenbrot.

Flensburger Gulasch

250 g Zwiebeln, je 250 g in Würfel geschnittenes Rind- und Schweinefleisch, 4 Tomaten (frisch oder aus der Dose), 50 g Fett, je 1 gestr. TL Salz und Paprikapulver, 1/2 l Fleischbrühe (Brühwürfel), 300 g Champignons, 2–3 Karotten, 3 EL Weinbrand

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.
Die Fleischwürfel waschen und abtrocknen.
Die Tomaten waschen, einritzen und in heißes Wasser legen. Dann die Haut abziehen und die Tomaten halbieren.
Das Fett erhitzen, die Zwiebelwürfel oder -scheiben darin hell bräunen. Die Fleischwürfel dazugeben und anbraten.
Salz und Paprika darüber streuen. Mit Fleischbrühe auffüllen und das Gulasch bei geringer Hitze 30 Minuten dünsten.
Die Champignons putzen, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Karotten waschen, schaben, reiben und mit den Champignons unter das Gulasch mischen. Kurz mitkochen lassen.
Den Topf von der Herdplatte nehmen und das Gulasch pikant mit Weinbrand abschmecken.
Dazu passen Butterreis, Kartoffelpüree oder Teigwaren und Tomaten- und Gurkensalat.

Allgäuer Rouladen

4 dünne Rindsrouladenscheiben, Salz, Pfeffer, 1 Gewürzgurke, 50 g kleingeschnittener Speck, 75 g kleinwürfelig geschnittener Hartkäse, 1 EL feingewiegte Petersilie, Fett, Würfelbrühe, Wasser oder saure Sahne, 1 TL Mondamin

Die Rouladenscheiben salzen, pfeffern und mit kleingeschnittenen Gurkenstückchen, Speck- und Käsewürfelchen sowie der feingewiegten Petersilie belegen.
Die Scheiben aufrollen, mit Klammern oder Faden zusammenhalten und in heißem Fett anbraten. Etwas Brühe, Wasser oder Sahne zugießen und die Rouladen garen. Die Soße mit dem angerührten Mondamin binden und würzig abschmecken.
Klammern oder Faden von den Rouladen entfernen und das Fleisch auf einer angewärmten Platte anrichten.
Dazu gibt es Spätzle und Blattsalat.

Rindersteak mit gebackener Banane

Einige größere, gewaschene Kopfsalatblätter, Zitronensaft, Öl, 4 Rindersteaks, 40 g Fett zum Braten, Salz, 2 geschälte, der Länge nach halbierte Bananen

Die Salatblätter mit etwas Zitronensaft und wenig Öl beträufeln.
Die Steaks mit Küchenkrepp abreiben und mit der Hand etwas flachdrücken.
Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Steaks beidseitig, auf jeder Seite etwa 4 Minuten, braten, und erst wenn sie angerichtet werden salzen. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, warm halten und im Bratfond rasch die Bananenhälften bräunen.
Die gebackenen Bananen in ein großes oder mehrere kleinere, mit Zitronensaft und Öl beträufelte Salatblätter hüllen und auf den Steaks anrichten.
Dazu gibt es Rohkostsalat.

Westfälischer Pfefferpothast

500 g in Würfel geschnittenes Rindfleisch vom Bug, 500 g Zwiebeln, 2–3 EL Keimöl, Klare Brühe Instant, Salz, Pfeffer, 2 Nelken, 2 Lorbeerblätter, 50–70 g entrindetes, geriebenes dunkles Brot

Die Fleischwürfel mit den geschälten und kleingehackten Zwiebelstückchen in dem heißen Öl anbraten. Mit so viel Klare Brühe Instant aufgießen, daß das Fleisch bedeckt ist. Die Gewürze dazugeben und das Fleisch bei geringer Hitze 50 Minuten kochen. Den Pfefferpothast mit dem geriebenen Brot binden und noch weitere 10 Minuten kochen lassen. Ist das Gericht zu dick, noch etwas klare Brühe zugießen.
Kräftig mit Pfeffer gewürzt anrichten.
Dazu gibt es Salzkartoffeln und Gemüse.
In Westfalen, woher das Gericht stammt, werden gerne rote Rüben dazu gegessen.

Kreuznacher Rumpsteak

4 Rumpsteaks, Öl zum Bestreichen und Braten, Senf, 4 Birnenhälften aus der Dose, 4 Scheiben Edamer

Die Rumpsteaks mit der Hand etwas flachdrücken, mit Öl auf beiden Seiten bestreichen und 5 Minuten beiseite legen.
1–2 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks auf jeder Seite 4 Minuten, wenn sie sehr dick sind, auch 5 Minuten braten.
Jedes Fleischstück mit Senf bestreichen, mit einer Birnenhälfte und dann einer Käsescheibe belegen und im vorgeheizten Grill oder im Backofen so lange überbacken, bis der Käse verläuft.
Auf Salatblättern anrichten.
Dazu gibt es Bratkartoffeln.

Zungenragout auf meine Art

600 g gekochte gepökelte Rinderzunge, 30 g Fett, 30 g Mehl, 3/8 l Weißwein, 8—10 grüne gefüllte Oliven, 250 g Champignons aus der Dose, 2 EL marinierte Paprikastreifen aus dem Glas, Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, Thymian

Die Zungen in Scheiben oder in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
Das Fett erhitzen, das Mehl anschwitzen und mit Weißwein angießen. 10 Minuten kochen lassen.
Die Oliven in Scheiben schneiden.
Die Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen.
Die Zungenscheiben oder -streifen mit den Olivenscheiben, den Champignons und Paprikastreifen in die Soße geben und erhitzen.
Zuletzt nach Geschmack würzen. Je pikanter die Soße, desto besser.
Dazu passen Kartoffelkroketten und Teltower Rübchen.

Schwäbischer Rostbraten

4 Rumpsteaks von je 150 g — gut abgehangenes Fleisch —, 4 Zwiebeln, 4 EL Keimöl oder 50 g Bratfett, 1 TL Salz, 1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 4—6 El Wasser

Die Rumpsteaks mit Küchenkrepp abreiben. Den Fettrand einige Male einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt.
Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. In heißem Keimöl oder Fett hell rösten.
Die Rumpsteakscheiben dazugeben, von beiden Seiten anbraten, salzen und pfeffern.

Das Wasser zugießen und das Fleisch zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Minuten schmoren. In dieser Zeit ist es ganz durchgebraten und auch schön weich.
Die lecker duftenden Rumpsteaks auf einer vorgewärmten Platte mit den Zwiebeln darauf anrichten.
Dazu passen Kartoffelpüree, ein bunter Salatteller und Salzgurken.

Frankfurter Rouladen

4 Scheiben Rindsrouladen, 2 Gewürzgurken, 4 TL scharfer Senf, 4 Frankfurter Würstchen, 40 g Bratfett, 1 Zwiebel, 1/4 l Fleischbrühe, 1 TL Mondamin, Senf

Die Fleischscheiben waschen und abtrocknen.
Die Gewürzgurken fein hacken.
Die Oberfläche der Rouladen mit Senf bestreichen, die Gurkenstückchen darauf verteilen und mit je einem Frankfurter Würstchen belegen. Die Fleischscheiben aufrollen und jeweils mit einer Rouladennadel, Holzspießchen oder einem Faden zusammenhalten.
Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel kleinhacken und zusammen mit den Rouladen von allen Seiten anbraten.
Danach die Brühe zugießen und das Fleisch zugedeckt bei milder Hitze etwa 60 Minuten schmoren. Wenn notwendig, noch etwas Brühe zugießen.
Die Soße mit angerührtem Mondamin binden und mit Senf abschmecken.

Rheinischer Sauerbraten

750 g Rindfleisch zum Braten, 1 Zwiebel, ein paar Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 3–4 Nelken, 3 Tassen Essig, 1 Beutel Schmorfix, 2 EL Rosinen, 2 EL saure Sahne

Das gewaschene Fleisch mit der geschälten, halbierten Zwiebel, den Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Nelken und Essig in eine Schüssel geben und 3–4 Tage zugedeckt in der Beize liegen lassen. Die Gewürze vorher entfernen, Schmorfix in die Beize rühren, dann zum Kochen bringen, das Fleischstück einlegen und etwa 1½ Stunden schmoren lassen. Die Rosinen und die saure Sahne dazugeben und erhitzen. Nach Geschmack kann die Soße auch noch mit etwas Wasser verdünnt werden.
Dazu gibt es Kartoffelklöße, und zwar halb und halb. Aus dem Beutel gelingen sie immer und sind auch schnell gar.

Vom Kalb

Schnitzel à la Holstein

4 dünne Kalbsschnitzel, Salz, Pfeffer, 4 EL Keimöl, 4 Eier. – 8 gewässerte Sardellenfilets, einige Kapern, rote Rüben aus dem Glas

Die Schnitzel mit Küchenkrepp abreiben, leicht würzen und in einer Pfanne mit 3 EL heißem Keimöl auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten.
Das restliche Keimöl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Spiegeleier backen und auf den Schnitzeln anrichten.
Mit Sardellenfilets und einigen Kapern garnieren und mit ein paar Scheiben roten Rüben umlegen.

Das ist das echte Schnitzel à la Holstein, das in Berlin bevorzugt gegessen wird.
Dazu gibt es Bratkartoffeln.

Jägerschnitzel aus dem Neckartal

4 Kalbs- oder Schweineschnitzel, Salz, Pfeffer, Mehl, Fett, süße Sahne, Soßenwürze, 250 g Pfifferlinge aus der Dose oder frisch. — Geröstete Zwiebelstückchen

Die Schnitzel salzen und pfeffern, in Mehl wenden und in heißem Fett kurz anbraten, wenden und bei geringer Hitze etwa 5 Minuten braten. Sahne zugießen, Soßenwürze und Pfifferlinge aus der Dose zugeben. — Werden frische Pfifferlinge verwendet, dann diese vorher kurz in Butter dämpfen. — Die Schnitzel in der Soße mit gerösteten Zwiebelstückchen darauf anrichten.
Dazu gibt es Spätzle und verschiedene Salate.

Kräuter-Steaks

4 Kalbssteaks, 2 EL Keimöl, Fleischwürze aus der Streudose, 1/2 abgezogene, feingewiegte Zwiebel, 1/2 TL frisches, kleingeschnittenes oder getrocknetes Basilikum, 1 TL frischer, kleingeschnittener oder getrockneter Thymian, 1 TL kleingehackte Petersilie

Die Steaks mit einem Tuch abreiben, mit der Hand leicht flachdrücken und in einer Pfanne mit dem heißen Öl etwa 5 Minuten auf beiden Seiten braten. Die genaue Bratzeit richtet sich nach der Dicke der einzelnen Steaks.
Fleischwürze nach Geschmack darüberstreuen.
Die Zwiebelstückchen zusammen mit den Kräutern in das Öl geben und glasig dünsten. Die Steaks darin wenden und sofort auf den Tisch bringen.

Eingemachtes Kalbfleisch

500 g in gulaschgroße Stücke geschnittenes Kalbfleisch, 40 g Fett, 50 g Mehl, Fleischbrühe oder Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 2 Eigelb, 1/8 l süße Sahne, Zitronensaft

Das Fleisch waschen und gut auf einem Sieb abtrocknen lassen. Das Fett erhitzen, das Mehl hell anschwitzen und unter Rühren ablöschen. Die Soße 10 Minuten kochen lassen und würzen. Die Fleischwürfel zufügen und garen. Die Kochzeit beträgt etwa 60 Minuten.
Zuletzt die Soße mit den Eigelben legieren, mit der Sahne verfeinern und nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.
Dazu gibt es Kartoffelpüree.

Eingehülltes Stettener Schnitzel

1/4 Sträußchen Petersilie, 3 EL Mehl, 2 Eier, 2 EL Milch, nach Geschmack Salz, Pfeffer und Muskat, 80 g Fett zum Braten, 4 Kalbsschnitzel, Paprikapulver, Thymian, 4 Scheiben gekochter Schinken

Die Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken.
Das Mehl mit den Eiern, der Milch, der Petersilie und je einer Prise Salz, Pfeffer und Muskat zu einem dünnen Teig verquirlen. Einen Teil des Fettes nach und nach in einer Pfanne erhitzen, 4 kleine Eierkuchen backen und warm halten.
Die Schnitzel mit Küchenkrepp abtupfen. Das restliche Fett erhitzen und die Schnitzel auf jeder Seite braten. Anschließend nach Geschmack etwas salzen und mit Paprikapulver und Thymian bestreuen.
Mit je einer Scheibe Schinken und einem Eierkuchen umhüllen und auf einer erwärmten Platte anrichten.
Dazu paßt Kopfsalat mit einer pikanten Joghurt-Marinade.

Kalbskotelett überbacken

4 Kalbskoteletts, Salz, Pfeffer, 40 g Fett zum Braten, 6 EL Ragout fin aus der Dose, 3–4 EL geriebener Käse

Die Koteletts mit Küchenkrepp abreiben, breit drücken und salzen und pfeffern.
Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Koteletts dazugeben und auf jeder Seite etwa 4–5 Minuten braten.
Das Ragout fin in einem Töpfchen unter Rühren erhitzen, auf die gegarten Koteletts verteilen und den Käse darüber streuen.
Die Koteletts im vorgeheizten Backofen, E-Herd 220°, Gasherd Stufe 5–6, etwa 5 Minuten überbacken.

Stuttgarter gefüllte Kalbsbrust

1 kg ausgebeinte Kalbsbrust, Streuwürze, 3 Brötchen, 1/8 l Milch, 1 Zwiebel, 1 Sträußchen Petersilie, Fett, 150 g Bratwurstbrät, 2 Eier, Salz, Muskat, Bratfett, Brühe, 1–2 TL Mondamin, 1/8 l saure Sahne

Die Kalbsbrust mit einem sauberen Tuch abreiben und mit Streuwürze einreiben.
Die Brötchen in kleine Würfel schneiden, mit der heißen Milch übergießen, einweichen, ausdrücken und mit der feingewiegten Zwiebel und Petersilie in Fett dämpfen. Das Bratwurstbrät, die Eigelb und Gewürze zufügen und alles gut vermischen. Das Eiweiß steifschlagen und den Eischnee unterziehen.
Mit dem Ganzen die Kalbsbrust füllen und zunähen.
Dann in heißem Fett gut anbraten, mit Brühe ablöschen, zudecken und im Backofen unter öfterem Begießen garen. Wenn notwendig, noch etwas Brühe zufügen.
Die Soße zuletzt mit angerührtem Mondamin binden, mit saurer Sahne verfeinern und abschmecken.
Dazu gibt es einen warmen Kartoffelsalat oder Teigwaren.

Südbadische Fleischklößchen mit Mixed Pickles

375 g Bratwurstbrät, 3 Eier, 4 EL Semmelbrösel, 1/2 l Tomatensoße, 1/2 Glas kleingeschnittene Mixed Pickles

Das Bratwurstbrät mit den Eiern und den Semmelbröseln in einer Schüssel zu einem glatten Fleischteig rühren.
In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Von dem Fleischteig mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen und in dem Wasser etwa 5 Minuten ziehen lassen.
Die Tomatensoße erhitzen und dann die kleingeschnittenen Mixed Pickles sowie die Klößchen dazugeben. Kurz nochmals heiß werden lassen.
Auf mit gedünsteten Karotten vermischten abgekochten Vollkorn-Hörnchen anrichten.

Vogelsberger Kotelett

4 Schweinekoteletts, 1 gestr. EL Mehl, 1 TL Pfeffer, 60 g Bratfett. Für die Rühreier: *1/2 Zwiebel, 3 Eier, 6 EL Wasser, 1/4 TL Salz, 1 Prise weißer Pfeffer, 20 g Butter oder Margarine. — 1 EL Kapern*

Die Koteletts mit Küchenkrepp abreiben, etwas breit drücken, mit Mehl bestäuben und mit Pfeffer würzen.
Das Fett erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite 5 – 6 Minuten braten.
Nebenher für die Rühreier rasch die Zwiebel schälen und kleinhacken. Die Eier mit dem Wasser und den Gewürzen verquirlen. Die Zwiebelstückchen daruntermischen.
Die Butter oder Margarine in einer zweiten Pfanne erhitzen, das Eigemisch dazugeben und bei geringer Hitze unter Rühren in

etwa 4 Minuten stocken lassen. Das Rührei sollte flockig, leicht sein.
Auf den Koteletts anrichten und mit Kapern garnieren.
Dazu passen gebratene Kartöffelchen und Sellerie- oder Karottensalat.

Bayerischer Beinschinken in Brotteig

(für 6 – 8 Personen)

2 Zwiebeln, Suppengrün, 1½ – 2 l Wasser, 3 Lorbeerblätter, 1500 g geräucherter Beinschinken, 1000 g Brotteig (beim Bäcker bestellen), 2 – 3 EL Mehl, Milch zum Bestreichen

Die Zwiebeln schälen und vierteln. Das Suppengrün putzen, waschen und zerkleinern.
Das Wasser zusammen mit den Zwiebelvierteln, dem Suppengrün und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen.
Den Schinken hineinlegen und zugedeckt bei geringer Hitze 50 Minuten mehr ziehen als kochen lassen. Sprudelndes Kochen ist auf jeden Fall zu vermeiden. Den Schinken dann herausnehmen, abtropfen und erkalten lassen.
Die Brühe durchsieben und eingefroren für eine Gemüsesuppe verwenden.
Den Brotteig auf einem bemehlten Backbrett zu einem Rechteck ausrollen. Den abgetrockneten Schinken darauflegen, einwikkeln und auf ein bemehltes Backblech legen.
Im vorgeheizten E-Herd 200°, im Gasherd Stufe 3 90 Minuten backen.
Den Schinken mit dem gebackenen Brotteigmantel heiß in Scheiben schneiden und servieren. Nehmen Sie ein gutes, scharfes Messer, damit der Teig möglichst ganz bleibt und nicht zerbricht.
Beim Backen ist darauf zu achten, daß der Schinken keine zu starke Hitze bekommt.
Dazu passen Salate.
Ein Gericht, das sich besonders gut für Besuch eignet.

Schweinenacken mit Kümmelsoße

1000 g Schweinenacken, 1 Bund Suppengemüse, 1 Zwiebel, 30 g Fett, 1/2 l Würfelbrühe, 1 TL Mehl, 3 EL Dosenmilch, 1 TL Kümmel, 1 TL Salz, 1 Knoblauchzehe

Den Schweinenacken waschen und abtrocknen.
Das Suppengemüse vorbereiten und kleiner schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln.
Das Fett erhitzen und das Fleisch mit dem Suppengemüse und den Zwiebelstücken von allen Seiten anbraten.
Mit der Hälfte der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Die restliche Brühe zugießen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 60 Minuten schmoren. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.
Das Mehl mit der Dosenmilch glattrühren und die Soße damit binden, dann durchsieben. Mit dem Fleisch zurück in den Topf geben.
Die Soße mit Kümmel, Salz und der zerquetschten Knoblauchzehe abschmecken und bei geringer Hitze noch etwa 10 Minuten kochen lassen.
Dazu passen Kartoffelknödel oder Salzkartoffeln.

Fränkischer Schäuferlbraten

750 g Schweineschäuferl (Beinfleisch), 1 gestr. TL Salz, 1/2 gestr. TL Pfeffer, 1 gestr. TL Majoran, 1 Zwiebel, 20 g Fett, 1 Bund Suppengrün, 1/8 l Würfelbrühe, 1 EL Tomatenmark, 1 Schächtelchen Scheinebratensoße, 1/2 Sträußchen Petersilie

Das Fleisch gut waschen. Die Schwarte am Rand einige Male einschneiden. Das Fleisch dann salzen, pfeffern und mit Majoran einreiben.
Die Zwiebel schälen, vierteln und in dem heißen Fett zusammen

mit dem Fleisch anbraten. Das Suppengrün waschen, zerkleinern und mitanbraten.
Die Würfelbrühe zugießen, das Tomatenmark unterrühren und das Fleisch etwa 60 Minuten garen.
Zuletzt die Schweinebratensoße nach Anweisung zufügen.
Das Fleisch in Scheiben aufschneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Petersilie garnieren.
Dazu paßt Kartoffelsalat; auch Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln können dazu gereicht werden.

Schweinefilet mit Weinbrand

500 g Schweinefilet, 1 Knoblauchzehe, nach Geschmack Salz und Pfeffer, 5 Zwiebeln, 1 Karotte, 1 Apfel, 40 g Bratfett, 1/4 l Würfelbrühe, 1/8 l saure Sahne, 4 EL Weinbrand

Das Fleisch kurz waschen und mit Küchenkrepp abtrocknen.
Die Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und das Fleischstück damit einreiben, dann nach Geschmack salzen und pfeffern.
Die Zwiebeln schälen, halbieren, die Möhre schaben, waschen und auch halbieren. Den Apfel waschen, schälen, vierteln und das Kernhaus entfernen.
Das Fett erhitzen, das Fleisch, die Zwiebelhälften, die Möhren- und Apfelstücke dazugeben und alles gut bräunen.
Mit der heißen Würfelbrühe angießen und das Fleisch zugedeckt etwa 20 Minuten darin schmoren lassen. Dann auch die saure Sahne zufügen und weitere 10 Minuten schmoren lassen.
Den Braten aus dem Schmortopf nehmen und in Scheiben schneiden.
Die Soße durchsieben und mit Weinbrand abschmecken.
Die Fleischscheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit etwas Soße übergießen.
Dazu passen Petersilienkartoffeln oder Semmelknödel und Rohkostsalate.

Schweineschnitzel mit Gurkengemüse

4 Schweineschnitzel, 1 EL Mehl, 40 g Fett, 1 abgezogene, feingewiegte Zwiebel, 1 kleine geschälte, in Würfel geschnittene Schmorgurke, 4 geschälte, in Scheiben geschnittene Tomaten, 2 EL saure Sahne, Salz, etwas Senf. — 2 EL Kapern

Die Schnitzel in Mehl wenden.
Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstückchen hell rösten und die Schnitzel auf beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
Die Gurkenwürfel und die Tomatenscheiben in die Pfanne geben, die saure Sahne zufügen und alles etwa 8 Minuten schmoren lassen. Das Ganze nach Geschmack mit Salz und Senf würzen.
Die Schnitzel dazugeben, noch einige Minuten durchziehen lassen und auf einer Platte mit dem Gemüse darüber anrichten. Mit Kapern garnieren.
Dazu gibt es Teigwaren oder Salzkartoffeln.

Schweinshaxen Bavaria

1—2 Schweinshaxen (1 kg), Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer, 1/2 Flasche dunkles Bier, 1/4 l saure Sahne, edelsüßes Paprikapulver

Die Schweinshaxen gut waschen, abtrocknen und die Schwarte rautenförmig einschneiden. Mit einigen Wacholderbeeren in kochendes Salzwasser legen und, damit das Fett etwas weniger wird, etwa 20 Minuten kochen.
Die Schweinshaxe herausnehmen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und auf den Rost mit der Fettpfanne darunter in sehr gut vorgeheizten Backofen, E-Herd 220°, Gasherd Stufe 5, schieben. Die Hitze dann auf 200° zurückschalten und die Haxe etwa 1 1/2 —2 Stunden braten.

Zwischendurch mit dem dunklen Bier begießen. 1/2 Stunde vor Beendigung der Bratzeit die saure Sahne dazugeben und die Soße mit Paprika würzen.
Das Fleisch dann von den Knochen lösen und auf einer angewärmten Platte anrichten.
Dazu gibt es in Bayern Semmelknödel und Sauerkraut und in Berlin anstelle der Knödel Erbsenpüree.
Das Senftöpfchen nicht vergessen.
Wenn die Haxen kurz vor Ende der Bratzeit mit Salzwasser bestrichen werden, bekommen sie eine besonders knusprige Schwarte.

Verdecktes Schweinefilet

500 g Schweinefilet, Salz, Paprika, 1/2 Paket aufgetauter Blätterteig aus der Tiefkühltruhe

Das Schweinefilet in 4 Teile schneiden und mit Salz und Paprika einreiben.
Den aufgetauten Blätterteig ausrollen und in 4 gleiche große Quadrate schneiden.
Auf jedes Teigstück ein gewürztes Fleischstück legen und einwickeln.
Den Backofen vorheizen. Das Blech mit kaltem Wasser überspülen und die Fleischpäckchen bei mäßiger Hitze backen.
Wenn der Teig nach etwa 20 Minuten Blasen und eine schöne Farbe zeigt, ist das Fleisch gar.
Der Backofen darf auf keinen Fall zu heiß sein, denn dann ist der Teig gebacken, aber das Fleisch noch nicht durch. Es ist zu empfehlen, beim Braunwerden des Blätterteigs Pergamentpapier darüberzulegen.
Dazu gibt es Pußta-Soße aus dem Glas oder eine andere beliebige Soße und einen Blattsalat.
Backen im E-Herd 20 Minuten bei 180°, im Gasherd 20 Minuten auf Stufe 2 –3.

Bayrische Schlachtschüssel

750 g Sauerkraut, 50 g Schweineschmalz oder 2–3 EL Keimöl, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren, 2–3 Lorbeerblätter, 300 g Schweinefleisch, 300 g Bauchfleisch (Wammerl), pro Person je 1 Leber- und Blutwurst.

Das aufgelockerte Sauerkraut in das heiße Schweineschmalz oder Keimöl geben und so viel Wasser auffüllen, daß es nicht ganz bedeckt ist.
Darüber die in Scheiben geschnittene Zwiebel, die Gewürze und die gewaschenen und mit Salz eingeriebenen Fleischstücke geben.
Alles zusammen etwa 60 Minuten zugedeckt kochen lassen.
Die Würste gesondert in heißes Wasser legen und 10 Minuten ziehen lassen.
Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Würstchen auf dem Kraut anrichten.

Paprika-Schnitzel

4 Schweineschnitzel, Salz, Pfeffer, 40 g Fett zum Backen, 4 EL Tomatenmark, 4 EL Dosenmilch, 100 g rote marinierte Paprikaschoten aus dem Glas

Die Schnitzel waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen und salzen und pfeffern.
Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten anbraten.
Das Tomatenmark mit der Dosenmilch vermischen, in die Pfanne zu den Schnitzeln geben und diese in etwa 10 Minuten garen.
Die Schnitzel mit der Soße auf einer Platte anrichten.
Die roten Paprikaschotenstücke darüber verteilen.
Dazu gibt es Kartoffelsalat.

Schlesisches Himmelreich

375 g in Würfel geschnittenes Schweinefleisch, 2—3 EL Keimöl, Salz, 1/2 l Wasser, 250 g eingeweichtes Backobst (Mischobst), 1 TL Mondamin, 1 Prise Zimt, 1 Prise Zucker, 1 Prise gemahlene Nelken, Zitronensaft

Die Fleischwürfel in dem heißen Keimöl anbraten, leicht salzen, Wasser zugießen und 50 Minuten bei geringer Hitze kochen. Dann das Backobst dazugeben und noch 10 Minuten mitkochen lassen.
Das Mondamin mit wenig Wasser anrühren, die Soße binden und würzig abschmecken.
Dazu gibt es Hefeklöße.
Anstelle von Schweinefleisch kann man auch Rauchfleisch verwenden. So schmeckt es dann echt schlesisch.

Kasseler Rippespeer

750—1000 g Kasseler Rippespeer, 1/2 l heißes Wasser, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, einige Pfefferkörner, 1 gestr. TL Mondamin, 1/8 l saure Sahne, Salz, Pfeffer

Das gepökelte Fleisch etwa 1 Stunde wässern, dann mit der Fettseite nach unten in einen Bratentopf legen und mit dem heißen Wasser übergießen. Die geschälte, zerteilte Zwiebel, Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazugeben und im vorgeheizten Backofen, E-Herd 200°, Gasherd Stufe 2—3, etwa 30 Minuten braten. Dann den Braten wenden und weitere 30 Minuten braten. Mehrmals mit der Soße übergießen. Den Braten aufschneiden, anrichten und warm stellen. Den Bratensatz loskochen, durchsieben, mit angerührtem Mondamin binden und mit der sauren Sahne und den Gewürzen abschmecken.
Dazu gibt es Kartoffelbrei und fast immer Sauerkraut. Auch kalt schmeckt das Fleisch ausgezeichnet.

Oberschwäbisches Geschnetzeltes

200 g geschnetzeltes Schweine-, 150 g geschnetzeltes Kalb- und 150 g geschnetzeltes Rindfleisch, 40 g Fett, 100 g Silberzwiebeln, 250 g Champignons, 3/8 l süße Sahne, Salz, Pfeffer, 3 Eier, Salz, etwas Butter

Das geschnetzelte Fleisch in dem heißen Fett unter Wenden anbraten, bis es die Farbe verloren hat.
Die Silberzwiebelchen, die gewaschenen, blättrig geschnittenen Champignons und die Sahne dazugeben und etwa 15 Minuten bei geringer Hitze garen. Würzig abschmecken.
Die Eier mit 6 EL Wasser und etwas Salz verquirlen, zu der heißen Butter geben und Rühreier backen, auf dem Geschnetzelten anrichten.
Dazu gibt es Schupfnudeln, Rezept s. Seite 137.

Pfälzer Saumagen

1 kleinerer, gereinigter Schweinemagen, 250 g gekochter, magerer Schinken ohne jegliches Fett, 500 g Bratwurstbrät, 1–2 EL Keimöl, 3 feingewiegte Zwiebeln, 3 geschälte, gekochte Kartoffeln, 2 eingeweichte, ausgedrückte Brötchen, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Muskat, einige Spritzer flüssige Knoblauchwürze

Den Schweinemagen gut wässern, am besten über Nacht und dann abtrocknen. Den Schinken in kleinere, etwa 1 cm große Würfel schneiden und zu dem Bratwurstbrät geben. Das Keimöl erhitzen, die Zwiebelstückchen glasig dünsten und mit den kleingeschnittenen Kartoffeln, den Brötchen, den Eiern und den Gewürzen zu dem Schinken und Bratwurstbrät geben. Alles gut durcheinandermengen, pikant abschmecken und in den Schweinemagen füllen. Vorsichtig, nicht zu prall, sonst platzt er. Die Magenöffnungen abbinden und den Magen in reichlich heißem

Wasser bei 80° ca. 3 Stunden ziehen, aber auf keinen Fall kochen lassen. Der Magen muß schwimmen und während des Garens öfters gedreht werden. Dann abgetropft in Scheiben schneiden und mit Brot zusammen servieren.
Der Pfälzer Schweinemagen eignet sich vorzüglich zum Einfrieren und schmeckt mit Sauerkraut gegessen sehr gut.

Holsteiner Schnitzel

4 Schweineschnitzel, Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl, 1 Ei, 4 EL Semmelbrösel, 40—50 g Fett zum Braten, 4 Eier. — Petersilie

Die Schnitzel mit der Hand breit drücken und mit Salz und Pfeffer einreiben. Dann in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden und in dem heißen Fett von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.
In etwas zurückgelassenem Fett Spiegeleier braten und auf den Schnitzeln anrichten.
Mit Petersilie garnieren.

Allgäuer Käseschnitzel

4 Schweine- oder Kalbsschnitzel, 4 Scheiben gekochter Schinken, 4 Scheiben Edamer oder Emmentaler Käse, 1—2 Eier, Semmelbrösel, Backfett

In die recht dicken Schnitzel vom Fleischer eine Tasche schneiden lassen. Die Schnitzel mit Küchenkrepp abreiben. Die Taschen mit je einer Schinken- und Käsescheibe füllen und mit Hölzchen zusammenstecken.
Die Schnitzel in den verquirlten Eiern und Semmelbröseln wenden und in heißem Fett auf beiden Seiten anbraten und garen.
Dazu gibt es verschiedene Rohkost-Salate.

Gespickte Hammelkeule

750 g Hammelfleisch von der Keule, 100 g Speckstreifen, 1 EL Öl, Salz, 40 g Fett, kleingehacktes Suppengemüse, 1 kleingehackte Zwiebel, etwas Brühe, 1 TL Mondamin, 100 g gekochter Schinken oder Zunge, 1 Essiggurke, Tomatenmark

Das Fleisch waschen, spicken, mit Öl bepinseln, salzen und in heißem Fett zusammen mit dem Suppengemüse und der vorbereiteten Zwiebel knusprig anbraten. Ablöschen und im Backofen bei geringer bis mittlerer Hitze etwa 1½ Stunden braten. Während der Bratzeit öfters mit dem Bratensaft begießen.
Zuletzt die Soße mit Mondamin binden, durchsieben, den kleingeschnittenen Schinken, die kleingehackte Essiggurke und etwas Tomatenmark zugeben.
Das Fleisch in Scheiben schneiden und in der Soße oder gesondert dazu reichen.
Die Hammelkeule kann zusätzlich mit etwas Knoblauch gespickt werden.

Gefüllter Heidschnuckenbraten aus der Lüneburger Heide

750 g vom Knochen gelöste Heidschnuckenkeule, Salz, Pfeffer, 300 g Champignons, 2 Zwiebeln, 30 g Butter, 1 Brötchen, 1 Ei, 70 g Bratfett, 3 EL Tomatenmark, ⅛ l saure Sahne

Die Keule nach dem Waschen salzen und pfeffern.
Die Champignons blättrig schneiden und zusammen mit einer feingewiegten Zwiebel in der heißen Butter etwa 5 Minuten

dünsten. Das Brötchen einweichen, ausdrücken, zerzupfen und mit dem Ei zu den Champignons geben.
Die Keule wie eine Kalbsbrust mit dem Champignongemisch füllen, zunähen und in dem heißen Fett mit der restlichen zerteilten Zwiebel anbraten. Den Braten ablöschen, Tomatenmark und saure Sahne zufügen und etwa 1½ Stunden schmoren lassen. Würzig abschmecken.
Dazu gibt es Salzkartoffeln, Blumenkohl oder grüne Bohnen und Tomaten.

Stettiner Eingekochtes

4 EL Keimöl, 5 Zwiebeln, 750 g Hammelfleisch in Würfel geschnitten, Salz, Pfeffer, Kümmel, Fleischbrühe (Würfel), 1 gestr. TL Mondamin

Dieses Gericht ist ein altes überliefertes Gericht und einen Versuch wert. Es schmeckt köstlich. Wer keinen Hammel mag, kann es auch mit Rindfleisch zubereiten. Doch gerade mit Hammelfleisch schmeckt es so gut.
Das Fett erhitzen. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden und dann im Wechsel mit den Fleischwürfeln in den Topf mit dem Fett schichten. Jede Lage etwas salzen, pfeffern und auch einige Kümmelkörnchen darüberstreuen. Dann soviel Fleischbrühe dazugießen, daß das Fleisch gut bedeckt ist. Das Gericht etwa 60 Minuten bei geringer Hitze schmoren. Zuletzt die Soße mit angerührtem Mondamin binden und würzig abschmecken.

Lammkoteletts auf grünen Bohnen

6–8 Lammkoteletts, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 3/8 – 1/2 l Rotwein, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, 1 Dose grüne Bohnen, 3 Tomaten, 1/8 l saure Sahne

Die Koteletts mehrere Stunden in der zerteilten, geschälten Zwiebel und dem Lorbeerblatt in den Rotwein legen und einige Male wenden.
Das Fett erhitzen, die abgetropften und getrockneten Koteletts zufügen und auf beiden Seiten je 5 Minuten braten. Erst ganz zuletzt salzen und pfeffern.
Die Bohnen mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten erhitzen, die Brühe abgießen, die Sahne unterrühren und das Gemüse pikant würzen.
Die Koteletts darauf anrichten.

Hackfleisch

Teufelsbraten im Püreemantel

125 g in Würfel geschnittener, durchwachsener Speck, 3 feingewiegte Zwiebeln, 5 EL Keimöl, 1 Beutel Hackbraten fix, 500 g gemischtes Hackfleisch, 150 g marinierte, rote Paprikaschoten, 1/2 l Wasser, 1/4 l Milch, 1 TL Salz, 1 Paket Kartoffelpüree, 3 EL Mayonnaise, 2 EL kleingehackte Petersilie, 1 Beutel Feinkost-Bratensoße Instant, 2 EL Tomatenketchup, 1 TL Paprikamark, Tabascosoße

Die Speckwürfel und Zwiebelstückchen von 2 Zwiebeln in 3 EL heißem Keimöl rösten.
Hackbraten fix nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
Das Hackfleisch mit den Speck- und Zwiebelstückchen sowie

100 g kleingehackten, marinierten, roten Paprikaschoten dazugeben und gut vermischen.
Einen Hackbraten formen, in die gefettete Fettpfanne geben und im vorgeheizten Backofen, E-Herd etwa 225–250°, Gasherd Stufe 5–6, etwa 40 Minuten braten.
1/4 l Wasser mit Milch und Salz aufkochen. Topf von der Kochstelle nehmen und das Püree unter Rühren in die heiße Flüssigkeit geben. Die Mayonnaise darunterrühren und das Püree über den Teufelsbraten streichen.
Den Hackbraten in dem heißen Backofen oder unter dem vorgeheizten Grill überbacken, bis die Püreemasse goldbraun ist.
Mit den restlichen Paprikastreifen und Petersilie garnieren.
Für die Soße die restlichen Zwiebelstückchen in dem restlichen Öl dünsten. 1/4 l Wasser dazugießen und die Feinkost-Bratensoße einstreuen. Die Soße mit Tomatenketchup, Paprikamark und Tabascosoße abschmecken und gesondert zu dem Teufelsbraten servieren.

Hessische Käse-Frikadellen

1 Beutel Hackbraten fix, 1/8 l lauwarmes Wasser, 500 g Hackfleisch, 4 Scheiben Gouda-Käse, 4 Apfelscheiben, 4 gebräunte Zwiebelscheiben. – 4 Weißbrotscheiben, einige gewaschene, mit Öl und Essig beträufelte Salatblätter

Hackbraten fix nach Anweisung in das lauwarme Wasser einrühren. Das Hackfleisch dazugeben und gut vermischen.
Mit nassen Händen 8 Frikadellen formen und etwas flachdrücken.
Zwischen je 2 Frikadellen 1 Käse- und 1 Apfelscheibe legen, etwas zusammendrücken, in den vorgeheizten Grill geben und von beiden Seiten grillen.
Mit den Zwiebelscheiben garnieren und die Frikadellen auf den leicht getoasteten, mit den Salatblättern belegten Weißbrotscheiben anrichten.

Königsberger Klopse

375 g gemischtes Hackfleisch, 1 Scheibe (50 g) dunkles entrindetes Brot, 1 Ei, 1 kleingehackte Zwiebel, 1 EL Sardellenpaste, Salz, Pfeffer, 1 l Salzwasser, 40 g Fett, 40 g Mehl, 1/2 l Kochbrühe, 1/2 Becher Dosenmilch oder süße Sahne, 1 Eigelb, 1–2 EL Kapern

Das Hackfleisch mit dem eingeweichten, ausgedrückten und zerkleinerten Brot, dem Ei, den Zwiebelstückchen, der Sardellenpaste und etwas Salz und Pfeffer (möglichst frischgemahlenem) zu einem glatten Fleischteig vermischen.
Mit angefeuchteten Händen kleinere Klöße formen, in kochendes Salzwasser einlegen und etwa 12 Minuten (Klöße kommen dann hoch) garziehen, aber nicht kochen lassen.
In dieser Zeit das Fett erhitzen, das Mehl zufügen und hell anrösten, mit der Kochbrühe unter Rühren ablöschen und die Soße etwa 10 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Anschließend mit der Dosenmilch oder der Sahne verfeinern, mit dem Eigelb legieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
Die Kapern untermischen, die abgetropften Klöße darin anrichten und noch kurz darin ziehen lassen.
Dazu gibt es Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree und einen Salat à la Saison.

Deutsches Beefsteak mit saurer Zwiebel-Rahmsoße

1 Beutel Hackbraten fix, 1/8 l lauwarmes Wasser, 500 g gemischtes Hackfleisch, 4 EL Keimöl, 250 g Zwiebeln, 1/4 l Wasser, 2 Schächtelchen oder Beutel Helle Soße Instant, 1/8 l saure Sahne, Zitronensaft, 1 Prise Zucker. — 2 EL gehackte Petersilie

Hackbraten fix nach Anweisung in das lauwarme Wasser einrühren. Hackfleisch dazugeben und gut vermischen.

Aus dem Fleischteig 8 flache Hacksteaks formen, im heißen Öl von beiden Seiten etwa 3–4 Minuten braten und herausnehmen.
Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in dem Bratfett dünsten. Das Wasser dazugießen und die Helle Soße Instant einrühren.
Die Soße mit saurer Sahne, Zitronensaft und Zucker abschmekken.
Die Hacksteaks in die Soße geben und erwärmen.
Mit gehackter Petersilie bestreut anrichten.
Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Fleischröllchen in feuriger Soße

375 g Hackfleisch, gemischt oder nur vom Schwein, 75 g Schweineleber, 1 Brötchen, 1 Ei, 1 Zwiebel, Selleriesalz, Pfeffer, Paprika, 1 TL Senf, 40 g Fett zum Braten. Für die Soße: *3 EL Tomatenketchup, 1 EL Senf, 2 EL Keimöl, 2 Sardellenfilets, 1 Zwiebel, 1 EL Maiskörner aus der Dose, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, feingeschnittener Schnittlauch*

Das Hackfleisch mit der gewaschenen, in sehr kleine Stücke geschnittenen Schweineleber, dem eingeweichten, ausgedrückten und zerkleinerten Brötchen, dem Ei, der feingewiegten Zwiebel und den Gewürzen gut vermischen.
Mit nassen Händen kleinere Röllchen formen und im heißen Fett von allen Seiten knusprig braten.
Für die Soße Tomatenketchup, Senf und Keimöl verrühren. Die feingewiegten Sardellenfilets, feingewiegte Zwiebel und Maiskörner dazugeben. Die Soße pikant abschmecken, Schnittlauch darunterrühren und über die Fleischröllchen verteilen.
Dazu schmecken Bratkartoffeln oder Teigwaren.
Die Fleischröllchen können auch auf Sauerkrautsalat angerichtet werden. Die Soße gibt es dann gesondert dazu.

Leipziger Hackbraten

1–2 Brötchen, 1 Ei, Zwiebelsalz, Pfeffer, 1 Prise gemahlene Nelken, 500 g gemischtes Hackfleisch, 50 g Speckwürfel, 1 EL Bratfett, 1/2 l heißes Wasser, 1 EL Tomatenmark, 2 TL Mondamin, 1 EL Wasser

Die eingeweichten, ausgedrückten Brötchen mit dem Ei und den Gewürzen zu dem Hackfleisch geben. Alles zu einem geschmeidigen Fleischteig vermischen und würzig abschmecken.
Aus diesem Teig einen länglichen Braten formen und ihn mit den Speckwürfelchen im heißen Fett von beiden Seiten anbraten. Das heiße Wasser zugießen, Tomatenmark unterrühren und den Braten 40 Minuten bei geringer Hitze garen.
Das Mondamin mit Wasser anrühren und die Soße binden. Kräftig würzen.
Den Hackbraten in Scheiben schneiden und die Soße gesondert dazu reichen.
Dazu passen Salzkartoffeln und Gemüse.

Fleischpfanne mit Gemüse

1 Zwiebel, 1/2 Sträußchen Petersilie, 50 g Fett, 250 g gemischtes Hackfleisch, Salz, weißer Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, Senf, 1/2 l Wasser, 1 Paket tiefgefrorene Erbsen und Karotten, 1 Beutel Tomatensoße Instant, 2–3 EL Dosenmilch, Worcestersoße

Die Zwiebel fein wiegen, die Petersilie kleinhacken und in heißem Fett kurz dünsten.
Das Hackfleisch dazugeben, anbraten und würzen.
Mit 1/4 l Wasser ablöschen, das Gemüse zufügen und alles zusammen etwa 20 Minuten kochen.

Das restliche Wasser für die Tomatensoße erhitzen, den Inhalt des Beutels nach Anweisung einrühren und die Soße zu dem Hackfleisch gießen.
Das Gemisch mit Dosenmilch und Worcestersoße abschmecken.
Dazu schmecken Knödel halb und halb.

Gegrillte Fleischküchlein mit Rote Bete

1 Beutel Hackbraten fix, 1/8 l lauwarmes Wasser, 500 g gemischtes Hackfleisch, 100 g Rote Bete (aus dem Glas), 3 TL geriebener Meerrettich, 8 lange, schmale Speckscheiben, 2–3 EL Öl, 1 Zwiebel, 1/4 l Wasser, 1 Beutel Feinkost-Bratensoße Instant, 3 EL Rote-Bete-Saft

Hackbraten fix wie auf der Packung angegeben in das lauwarme Wasser einrühren.
Das Hackfleisch, die kleingehackte Rote Bete und den Meerrettich dazugeben und alles gut vermischen.
Mit nassen Händen aus dem Fleischteig Küchlein formen, den Rand mit Speckscheiben umwickeln und mit einem Faden festbinden.
Die Küchlein mit Öl bestreichen, unter den vorgeheizten Grill schieben und etwa 5 Minuten von jeder Seite grillen.
Die Zwiebel in Würfel schneiden und im heißen Öl anrösten, Wasser dazugießen und Bratensoße einrühren.
Die Soße mit Rote-Bete-Saft abschmecken und zu den Fleischküchlein reichen.
Dazu schmeckt Kartoffelsalat.

Kalbsherz in saurer Soße

1 Kalbsherz, Salz, Pfeffer, Mehl, 1 Zwiebel, 40 g Fett, 1/2 bis 3/4 l Wasser. Zur Soße: *30 g Fett, 1 Zwiebel, 30 g Mehl, Kochbrühe, Salz, 1 Prise Zucker, Essig*

Das halbierte Herz gut waschen, Röhren herausschneiden, salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben und mit der geschälten kleingehackten Zwiebel im heißen Fett knusprig anbraten.
Wasser zugießen und zugedeckt etwa 50 Minuten kochen.
Zur Soße das Fett erhitzen, die geschälte, kleingehackte Zwiebel und das Mehl zugeben, bräunen und unter Rühren durchgesiebte Kochbrühe vom Kalbsherz zugießen.
Das gegarte Herz in Scheiben schneiden, in die Soße geben, nochmals kurz erhitzen und das Ganze süßsauer mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Baden-Badener Hühnerleber und Pfirsiche

300 g Hühnerleber, 1–2 Pfirsiche aus der Dose, 30 g Fett, 1 abgezogene, feingewiegte Zwiebel, 1/10 l saure Sahne, Salz, Pfeffer oder Ingwer

Die Hühnerleberchen waschen und wie die Pfirsiche in kleine Stücke schneiden.
Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Leber-, Pfirsich- und Zwiebelstückchen dazugeben und in kurzer Zeit, etwa 5 Minuten, garen.
Die saure Sahne dazugeben und durchköcheln lassen.
Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer und, wer's mag, mit Ingwer würzen.
Dazu gibt es Curry-Reis oder Teigwaren.

Gebratene Leber süddeutscher Art

40 g Fett, 400 g in Streifen geschnittene Rindsleber, 1/10 l saure Sahne, 100 g in kleine Stücke geschnittene, rote, marinierte Paprikaschoten aus dem Glas, 1 in Scheiben geschnittene Gewürzgurke, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz. — 2 EL geröstete Zwiebelstückchen

Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Leberstückchen unter Rühren etwa 3 Minuten braten. Bitte nicht länger, sie werden sonst hart. Die Leber darf aber nicht mehr bluten.
Die saure Sahne zugießen und die Paprikaschotenstücke sowie Gewürzgurkenscheiben zugeben.
Erst ganz zuletzt mit Pfeffer und Salz würzen.
Die gerösteten Zwiebelstückchen darüber verteilen.
Dazu gibt es Kartoffelpüree und Gemüse oder einen beliebigen Salat.

Bayerisches Leberknödel-Ragout

4 tiefgefrorene Leberknödel aus der Packung, 30 g Fett, 1 abgezogene, feingewiegte Zwiebel, 2 EL Mehl, 1 Dose Champignoncremesuppe, 2 EL saure Sahne, Zitronensaft, Salz

Die Leberknödel in heißes Wasser geben und nach Vorschrift erhitzen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in Scheiben schneiden.
Das Fett in einem Topf erhitzen, die Zwiebelstückchen glasig dünsten, dann das Mehl zugeben, gut umrühren, damit es keine Klumpen gibt, und unter Rühren die Champignoncremesuppe langsam zugießen.
Die Leberknödelscheiben in die Soße geben und nach Geschmack mit Zitronensaft und saurer Sahne verfeinern.
Gut gewürzt auf den Tisch bringen.
Dazu gibt es Salzkartoffeln, Reis oder Kartoffelpüree.

Nieren in Senfsoße

50 g Fett, 400 g von Fett und Sehnen befreite, in dünne Scheiben geschnittene Schweinsnieren, 2 Beutel oder 2 Schächtelchen Helle Soße, 1/2 l Wasser, scharfer Senf, 2–3 in kleinere Stücke oder Scheiben geschnittene Senfgurken aus dem Glas

Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Nierenscheiben kurz unter Wenden etwa 4 Minuten garen.
Die Helle Soße wie angegeben zubereiten und scharf mit Senf abschmecken.
Die Nierenscheibchen daruntermischen und mit Senfgurkenstückchen oder Senfgurkenscheiben darüber anrichten.

Saure Nieren

Bayern, Baden, Württemberg

4 Schweinsnieren, 1 Zwiebel, 40 g Fett, 3 geschälte, in Viertel geschnittene Tomaten, 1/4 l Wasser, 1 Schächtelchen Rahmbraten-Soße, 1/10 l saure Sahne, Zitronensaft oder Essig, Salz

Die Nieren waschen, von der Haut befreien, der Länge nach aufschneiden und die Sehnen herausschneiden. Die Nieren blättrig schneiden.
Die Zwiebel schälen und kleinhacken.
Das Fett erhitzen, die Zwiebelstückchen hellbraun rösten, die Nierenscheiben zufügen und rasch unter Rühren etwa 2 Minuten dämpfen.
Die Tomatenviertel dazugeben und noch 1–2 Minuten mitdämpfen.
Die Nierenscheiben aus der Pfanne nehmen, das Wasser zu dem Bratenfond geben, aufkochen lassen und nach Anweisung die

Rahmbraten-Soße zubereiten. Mit saurer Sahne verfeinern und würzig mit Zitronensaft oder Essig abschmecken.
Die Nierenscheiben in die Soße geben, kurz erhitzen und nach Belieben noch mit etwas Salz würzen.
Nieren nicht vorher salzen, da sie leicht hart werden. Aus diesem Grunde auch nicht länger als 3 – 4 Minuten dämpfen.
Dazu gibt es Teigwaren oder Salzkartoffeln und einen beliebigen Salat.

Wild und Geflügel

Badische Hirschmedaillons

(für 6 Personen)

12 Hirschmedaillons zu je 80 g, 2 EL Öl, 1 TL Salz, 1/2 TL schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer, 5 Wacholderbeeren, 60 g Butter, 1 gestr. TL Mehl, 1 TL Johannisbeergelee, 3 EL Weinbrand, 1/2 l süße Sahne

Die Hirschmedaillons waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen und häuten. Dann mit Öl einpinseln, salzen und pfeffern.
Die Wacholderbeeren zerstoßen.
Die Butter erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten etwa 4 Minuten braten. Sie sollen innen noch rosa sein. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
Das Mehl über den Pfannenfond stäuben und unter Rühren bräunen.
Das Johannisbeergelee, den Weinbrand und die Sahne unter Rühren dazugeben und die Soße zusammen mit den Wacholderbeeren gut durchkochen lassen.
Über den gebratenen Medaillons auf einer Platte anrichten.

Hasenschenkel auf hessische Art

4 Hasenvorderschenkel, je 1 TL Salz und Streuwürze, 1 EL Senf, 1 Zwiebel, 40 g Fett, 1/2 l Wasser, 1 Lorbeerblatt, einige Pfefferkörner, einige Wacholderbeeren, 1 TL Mondamin, 1/8 l Sahne oder Dosenmilch, 2 TL Preiselbeerkonfitüre. — 4 EL Rumtopffrüchte

Die Hasenvorderschenkel waschen, abtrocknen, mit Salz und Streuwürze einreiben und mit Senf bepinseln.
Die Zwiebel schälen, in Stücke schneiden und in dem heißen Fett mit den vorbereiteten Hasenschenkeln anbraten.
Mit Wasser soweit auffüllen, daß die einzelnen Fleischteile dreiviertel bedeckt sind. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren zufügen. Die Hasenschenkel zugedeckt etwa 50 Minuten schmoren. Das Fleisch ist gar, wenn es sich beim Einstechen von den Knochen löst. Dann die Hasenschenkel herausnehmen und warm stellen.
Das Mondamin mit wenig Wasser anrühren und die Soße damit binden. Einige Minuten kochen lassen, durchsieben und mit der Sahne oder Dosenmilch und der Preiselbeerkonfitüre verfeinern.
Die Hasenschenkel auf einer Platte mit je einem Eßlöffel Rumtopffrüchten darüber anrichten. Soße gesondert reichen.
Dazu passen Kartoffelknödel, breite Nudeln oder Salzkartoffeln und Sauerkraut oder Rotkohl.

Pfälzisches Rehsteak mit Johannisbeergelee

4 Rehsteaks, Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer, 4 Scheiben Speck, 4 TL Johannisbeergelee

Die Steaks mit der Hand etwas flachdrücken, mit Zitronensaft beträufeln, mit Öl auf beiden Seiten bepinseln, salzen und pfeffern.

Die Speckscheiben und die Steaks in eine Pfanne geben und die Fleischscheiben kurz auf beiden Seiten braten. Innen sollen sie noch rosa sein.
Die Speckscheiben auf den Steaks anrichten und darauf einen Klecks Johannisbeergelee (oder Preiselbeerkonfitüre) setzen.
Als Beilagen eignen sich Kartoffelkroketten und ein beliebiger Salat.

Rehkeule aus Steinreinach

1 enthäutete und vom Knochen befreite Rehkeule, Speck, 1 große Zwiebel, 1 Karotte, ein Stückchen Sellerie, 1 TL zerdrückte Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, 1/2 l Rotwein, 1 EL Essig, 1/4 l Wasser, Salz, Pfeffer, Öl, 2 TL Mondamin, 1/10 l saure Sahne

Die Rehkeule mit Speckstreifen spicken.
Die Zwiebel schälen und wie auch die vorbereitete Karotte in Stücke schneiden. Zusammen mit Sellerie, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Rotwein, Essig und Wasser zum Kochen bringen und erkalten lassen. Dann über die Rehkeule gießen. Das Fleisch 2—3 Tage in der Beize ziehen lassen.
Vor dem Braten das Fleisch abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl erhitzen, das Fleisch auf beiden Seiten je 5 Minuten anbraten. Zwiebel, Karotte, Sellerie, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Knochenabfälle zufügen, kurz anbraten und langsam die Beize zugießen. — In dem bei Mittelhitze vorgeheizten Backofen wird die Rehkeule leicht rosa gebraten und nach 20 Minuten mit einer Aluminiumfolie abgedeckt. —
Die gegarte Rehkeule aus dem Backofen nehmen, den Bratensatz durchsieben, mit dem angerührten Mondamin binden und mit der sauren Sahne verfeinern.
In die Soße können auch noch gedünstete Pfifferlinge gegeben werden.
Dazu gibt es Spätzle oder Semmelknödel und Preiselbeeren.

Panierte Hühnerschenkel auf Wiener Art

4 aufgetaute Hühnerschenkel aus der Tiefkühltruhe, Salz, Pfeffer, Mehl, 1–2 verquirlte Eier, Semmelbrösel, Bratfett

Die aufgetauten Schenkel waschen, abtrocknen, salzen, pfeffern und in Mehl, verquirltem Ei und dann erst in Semmelbröseln wenden.
Reichlich Fett in einer Pfanne erhitzen und die panierten Geflügelstücke knusprig braten. Die Garzeit beträgt etwa 30 Minuten. Dazu gibt es Kartoffelsalat. Auch ein Rohkostsalat ist immer richtig.

Vierländer Ente

1 junge Ente mit Leber und Herz, Salz, Pfeffer, 3 säuerliche, saftige Äpfel, 1 Handvoll Rosinen, 80 g Margarine, 1/4 l heißes Wasser, 1 TL Mondamin, 1/8 l Weißwein. – Orangenscheiben oder Mandarinenspalten

Die ausgenommene Ente nach dem Waschen innen und außen mit Salz und etwas Pfeffer einreiben.
Die Äpfel schälen, das Kernhaus entfernen und dann in kleine Scheibchen schneiden.
Zusammen mit den Rosinen in die Ente füllen, zunähen und im heißen Fett auf beiden Seiten knusprig anbraten. Dann das heiße Wasser zugießen und im vorgeheizten Backofen, E-Herd 200°, Gasherd Stufe 4, unter öfterem Begießen 60–90 Minuten braten. Die Ente ist gar, wenn beim Anstechen ein klarer, gelber Saft herausfließt.
Die Leber und das Herz waschen, in kleine Würfel schneiden und in der letzten Viertelstunde der Bratzeit dazugeben. Die Bratensoße der Ente entfetten, mit angerührtem Mondamin binden und mit Weißwein verfeinern.

Die Ente tranchieren, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Orangenscheiben oder Mandarinenspalten garnieren. Die Soße gesondert dazu reichen.
Zu der Ente gibt es Kartoffelknödel und Rotkraut.

Holsteiner Poularde

1 tiefgefrorene Poularde (etwa 1300 g), 60 g Speck, 1 Zwiebel, 150 g Champignons, 1 Sträußchen feingehackte Petersilie, 1 Brötchen, 250 g gemischtes Hackfleisch, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, Öl zum Bepinseln

Die Innereien aus der aufgetauten Poularde nehmen und das Tier von innen und außen mit Haushaltspapier gut ausreiben und trocknen.
Den in Würfel geschnittenen Speck auslassen. Die feingewiegten Zwiebelstückchen dazugeben, glasig dünsten, die kleingeschnittenen Champignons beifügen und 10 Minuten schmoren. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen und das Fett auffangen.
Die Petersilie mit dem eingeweichten, ausgedrückten und klein gezupften Brötchen und die abgekühlten Champignons mit der Speck- und Zwiebelstückchen zu dem Hackfleisch geben. Zusammen mit den Gewürzen alles gut vermischen.
Vom Fleischteig so viel wie möglich in die Poularde füllen und die Öffnung zunähen oder zustecken.
Die Poularde mit Salz und Paprika bestreuen, mit Öl bepinseln, die Flügel und die Beine dressieren und auf dem Bratrost im vorgeheizten Backofen, E-Herd 220°, Gasherd Stufe 4, etwa 60 Minuten backen.
Die restliche Füllung zur Rolle formen und im Backofen 30 Minuten mitbraten.
Die Poularde vor dem Servieren mit der aufgefangenen Speckflüssigkeit bestreichen
Dazu Gemüse (Blumenkohl, Karotten, Erbsen) und Salzkartoffeln reichen.

Thüringer Schmorhuhn

4 Portionen Hühnerfleisch aus der Tiefkühltruhe, Salz, 40 g Fett, 1 feingewiegte Zwiebel, 1 geschälter, in Scheiben geschnittener Apfel, wenig gemahlener Ingwer, 1/8 l Wasser, 1/8 l Dosenmilch

Die Hühnerteile auftauen lassen, dann waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen und mit Salz einreiben.
Das Fett erhitzen, das Geflügelfleisch knusprig anbraten, Zwiebelstückchen und Apfelscheiben dazugeben.
Gemahlenen Ingwer darüberstreuen, Wasser und Dosenmilch zufügen und das Geflügelfleisch bei geringer Hitze garen. Die Garzeit beträgt 30–45 Minuten und richtet sich nach der Größe der Geflügelteile.
Während des Kochens ab und zu mit dem Bratensaft übergießen.
Das Hühnerfleisch in der Soße anrichten.
Dazu gibt es Butterreis und Chicoréesalat.

Gänseklein pommersche Art

Hals, Flügel, Herz und Magen von einer Gans, 3 Äpfel, 1 Zwiebel, Thymian, Salz, Wasser, 1—2 TL Mondamin, Salz, Essig, Zucker, 1 Glas Weißwein

Die Teile der Gans waschen und in einen Topf geben.
Darüber die geschälten, zerkleinerten Apfelstücke und die geschälte, feingewiegte Zwiebel geben. Etwas Thymian und Salz darüberstreuen, so viel Wasser zugießen, daß alles gut bedeckt ist und weichkochen.
Das Mondamin mit wenig Wasser anrühren, die Brühe damit binden und mit Salz, Essig und Zucker süßsauer abschmecken.
Mit Weißwein verfeinern.
Dazu schmecken Kartoffelknödel.

Pommersches Wrucken

500 g Steckrüben, 500 g gepökeltes Gänsefleisch, 2–3 Zwiebeln, 30 g Gänseschmalz, 1/2 l Fleischbrühe (Würfel), Salz, Pfeffer, Thymian, kleingehackte Petersilie

Die Steckrüben gut waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, in kleine Stückchen schneiden und im heißen Gänseschmalz glasig dünsten. Steckrüben dazugeben und anschmoren. Mit Fleischbrühe auffüllen, nur wenig Salz und Pfeffer dazugeben, da die Würfelbrühe schon gewürzt ist, dafür aber Thymian. Das Gänsefleisch einlegen und 60–70 Minuten zugedeckt kochen lassen. Abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut anrichten.
Dazu gibt es Brühkartoffeln.

Brandenburger Hühnerfrikassee

1 Suppenhuhn, 2 l Wasser, 1 TL Salz, 1 Bund Suppengemüse, 1 Zwiebel, 1/4 l Kochbrühe, 1/8 l Weißwein, 1/8 l süße Sahne, 4 gehäufte EL Helle Soße Instant, 250 g Champignons. – 1 EL kleingehackter Dill

Das Huhn in das kochende Salzwasser einlegen, das vorbereitete Suppengemüse und die halbierte Zwiebel dazugeben und das Huhn bei geringer Hitze etwa 90 Minuten kochen lassen.
Das Huhn dann herausnehmen, die Haut abziehen, das Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden.
Die Brühe durchsieben und 1/4 l für die Soße in den Topf zurückgießen. Mit dem Weißwein und der Sahne auffüllen und die Helle Soße nach Anweisung zubereiten.
Das Hühnerfleisch und die gesäuberten, blättrig geschnittenen Champignons dazugeben, erhitzen und mit Dill darüber in einer Schüssel anrichten.
Dazu gibt es Salzkartoffeln oder Curryreis.

Bremer Stubenküken

4 junge, je 400–500 g schwere Hähnchen, Salzwasser, Suppengemüse, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, 1 Zwiebel, 150 bis 200 g frische Champignons, 30 g Butter oder Margarine, 1/8 l Weißwein, 1/8 l süße Sahne, 1 Paar Bratwürste, Salz, Zitronensaft

Die gut gewaschenen Hähnchen in Salzwasser mit dem zerteilten, vorbereiteten Suppengemüse, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und der zerteilten Zwiebel nicht zu weich kochen.
In dieser Zeit die Champignons waschen, blättrig schneiden und in dem heißen Fett zusammen mit dem Weißwein und der Sahne 5 Minuten bei geringer Hitze kochen.
Die Haut von den Bratwürsten entfernen, die Würste in kleinere Stücke schneiden, zu den Champignons geben und kurz darin ziehen lassen. Mit Salz und Zitronensaft würzig abschmecken.
Die Haut von den gegarten Hähnchen abziehen, die Brüstchen von den Knochen entfernen, ebenso die Keulen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
Darüber die Champignons mit den Wurststückchen in der Soße verteilen.
Dazu gibt es Butter- oder Curryreis.

Marinierte Putenschnitzel

4 frische oder tiefgefrorene, aufgetaute Putenschnitzel, Pfeffer, Selleriesalz, 3 EL Keimöl, 6 EL Weißwein, 1 EL kleingehackte Petersilie, 30–40 g Fett zum Braten. – Zitronenachtel, Tomatenscheiben

Die Putenschnitzel mit Küchenkrepp abreiben, pfeffern und mit Selleriesalz einreiben. Mit Öl und Wein übergossen und mit Petersilie bestreut über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei nicht zu starker Hitze auf jeder Seite 3–5 Minuten braten. Marinade dazugeben.
Die Schnitzel auf einer vorgewärmten Platte mit Zitronenachtel und Tomatenscheiben garniert anrichten.

Berliner Tartar

2 Eigelb, 2 EL Keimöl, 1 kleingehackte Zwiebel, 1 EL kleingehackte Kapern, Salz, Pfeffer, etwas Worcestersoße, 375 g Tartar (fettfreies Hackfleisch vom Rind), 1–2 El Weinbrand

Die Eigelb verrühren und langsam unter Rühren das Öl dazugeben. Die Zwiebel- und Kapernstückchen, die Gewürze und das Tartar daruntermischen.
Das geht übrigens mit 2 Gabeln ganz problemlos, und das Ganze ist dann einwandfrei vermischt.
Zuletzt das Tartar mit Weinbrand verfeinern und abschmecken.
Dazu gibt es getoastetes dunkles Brot.

Grünwalder Brot

2 Gervais-Carrés, 20 g Butter, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 4 Knäcke-Brote, 2 Bananen

Den Gervais mit einer Gabel zerdrücken, mit der Butter verrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
Die Knäcke-Brote damit bestreichen.
Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auf die Brote verteilen.
Diese Knäckebrote bringen auch Abwechslung in ein Schulfrühstück, beim Frühstück während der Arbeitszeit, beim Picknick und auf der Reise.

Holsteiner Mini-Happen

12 kleine Scheiben Pariser Weißbrot, 50 g Butter, 12 Orangenscheiben, Pfeffer, 12 entgrätete Ölsardinen, 12 gefüllte Oliven

Die Weißbrotscheiben mit Butter bestreichen und mit Orangenscheiben belegen. Etwas Pfeffer darüberstreuen.
Die Ölsardinen der Länge nach teilen und darauflegen.
Die Mini-Happen mit Olivenhälften garnieren.
Zu empfehlen am Abend auch für Gäste zu einem Glas Wein oder zu einer Fernsehstunde.

Hessischer Käse-Teller

4 runde kleine Handkäse (Harzer Roller), 1 große abgezogene, kleingeschnittene Zwiebel, 3–4 EL Öl, 2 EL Essig, Salz, Paprika

Die kleinen, runden Käse in Scheiben schneiden und auf eine Platte legen.
Die Zwiebelstückchen in die mit Öl, Essig und Salz angerührte Marinade geben und das Ganze über die Käsestücke verteilen.
Leicht mit Paprika bestäuben.
Dazu gibt es Schwarzbrot.

Gefüllte Tomaten

8 gewaschene, ausgehöhlte Tomaten, 8 EL Remouladensoße, Spargelspitzen aus der Dose

In jede Tomate einen Eßlöffel Remouladensoße geben.
Die Spargelspitzen so in die Tomaten stellen, daß die Spitzen nach oben schauen.
Dazu Kräuterquark und Vierkornbrot reichen.

Gedecktes Brot

8 Scheiben Knäcke-Brot, 20 g Butter, 1–2 kleinere, geriebene Karotten, 150 g Frischrahmkäse, 1 Prise Selleriesalz, 1 Prise Zucker

Die Hälfte der Knäckebrote mit Butter bestreichen.
Die geriebenen Karotten unter den Frischrahmkäse mischen und den Brotaufstrich mit Selleriesalz und Zucker würzig abschmekken.
Mit diesem Aufstrich die restlichen 4 Knäckebrote bestreichen. Die gebutterten Brotscheiben dann darauflegen, vorsichtig etwas andrücken, und der »Doppeldecker« ist fertig.

Pinneberger Quarkbrote mit Lachsschnitzel

125 g Quark, 2 EL Milch, 50 g Lachsschnitzel, 8 Kräcker, 4 hartgekochte, geschälte Eier, 125 g Schwedenhappen oder Appetitsilds, Tomatenketchup oder Mayonnaise

Den Quark mit der Milch verrühren und die Lachsschnitzel daruntermischen.
Die Kräcker damit bestreichen.
Die Eier der Länge nach teilen, daraufgeben und mit Schwedenhappen oder Appetitsilds belegen.
Mit Tupfen von Tomatenketchup oder Mayonnaise garnieren.
Dazu gibt es einen mit Joghurt und Zitronensaft angemachten Kopfsalat.

Westfälisches Feierabendbrot

Etwa 16 kleine runde Pumpernickel, 200 g Leberwurst, 4 größere, in Scheiben geschnittene Gewürzgurken, 200 g in Scheiben geschnittener Emmentaler Käse, Paprika

Die Pumpernickel mit Leberwurst bestreichen und mit einigen Gurkenscheiben belegen.
Die Käsescheiben in gleichgroße Stücke schneiden. Abwechselnd mit den Gurkenscheiben auf Spießchen stecken und auf die belegten Brote setzen.
Auf das oberste Käsestückchen etwas Paprika geben.

Schwarzwälder Rauchfleisch-Brote

6–8 Scheiben dunkles Brot oder Leinsamenbrot, 30–50 g Butter, 150 g in Scheiben geschnittenes Schwarzwälder Rauchfleisch, 150 g in Scheiben geschnittener Tilsiter Käse, 50 g Kresse. – Tomatenscheiben

Die Brotscheiben in Dreiecke schneiden und dünn mit Butter bestreichen.
Auf jedes Dreieck Schwarzwälder Rauchfleisch und darüber eine Scheibe Käse legen.
Etwas Kresse darüber verteilen und die Brote mit Tomatenscheiben garnieren.

Eier mit Gemüse und Quarksoße

6 hartgekochte Eier, 3 Tomaten, 1/2 Salatgurke, 500 g Magerquark, 1 Becher Magerjoghurt, 2 EL Zwiebelwürfel, 1 gestr. TL Selleriesalz, 1/4 gestr. TL Paprikapulver, edelsüß

Die Eier schälen und in Viertel schneiden.
Die Tomaten und die ungeschälte Gurke waschen, in Scheiben schneiden und mit den Eiern hübsch auf einer Platte zurichten.
Den Magerquark mit Joghurt schaumig schlagen. Die Zwiebelwürfel daruntermischen. Mit den Gewürzen pikant abschmekken.
Die Quarksoße über dem Gemüse und den Eiern verteilen.

Badische Käse-Birnen

4 geschälte, vom Kernhaus befreite Birnenhälften (frische oder aus der Dose), Saft einer halben Zitrone, 50 g Kräuterkäse oder Roquefort, 30 g weiche, in Stücke geschnittene Butter, 4 EL hell geröstete Haferflocken oder Mandelstifte, einige Mandarinenspalten oder gewaschene Trauben

Die Birnen, damit sie schön weiß bleiben, mit Zitronensaft beträufeln. Zum Durchziehen und bis die Fülle gerührt ist, beiseitestellen.
Den Kräuterkäse oder Roquefort mit einer Gabel zerdrücken. — (Das geht leichter, wenn Sie den Käse schon eine Weile vorher aus dem Kühlschrank nehmen.)
Die Butterstückchen zu dem Käse geben und vermischen. Den unteren Teil der Birnenhälften in Haferflocken oder Mandelstiften wenden.
Die Käsecreme in die Birnen füllen und mit Mandarinenspalten oder gewaschenen Trauben garnieren.
Wird nur Roquefort verwendet, kann die Creme noch mit einem Teelöffel Weinbrand verfeinert werden.

Tilsiter Tomaten

4 feste reife Tomaten, 4 EL Mayonnaise, 2 EL Joghurt, 2 TL Tomatenmark, etwas Zitronensaft, 100 g gekochter kleingeschnittener Schinken, 50 g in Würfel geschnittener Tilsiterkäse

Die Tomaten aushöhlen, dazu vorher einen Deckel abschneiden.
Die Mayonnaise mit dem Joghurt und dem Tomatenmark vermischen und nach Geschmack mit Zitronensaft würzen.
Die Schinken- und Käsestückchen daruntermischen und in die Tomaten füllen.

Schlesische Häckerle

3 gewässerte Heringe, 3 Zwiebeln, 100–150 g Frühstücksspeck. – Zwiebelringe, Kapern

Die Heringe abziehen, alle Gräten gut entfernen und die Heringe mit den geschälten, in Stücke geschnittenen Zwiebeln und dem Frühstücksspeck im Mixer pürieren oder durch den Fleischwolf drehen.
Die Heringsmasse zu einem länglichen Kloß formen und auf einer Platte mit Zwiebelringen und einigen Kapern als Garnitur darüber anrichten.
Dazu gibt es Pellkartoffeln.
In Schlesien ißt man Häckerle gerne zu Butterbrot.

Gefüllte Quark-Eier

4 hartgekochte, geschälte Eier, 4 EL Magerquark, 1 TL Milch, 50 g kleingeschnittene Lyoner, 1 EL kleingehackte Petersilie, Zwiebelpulver oder geriebener Meerrettich, Salz, 2 kleine, feingewiegte Essiggurken, Pumpernickel, Butter, marinierte rote Paprikaschoten aus dem Glas

Die Eier der Länge nach halbieren, das Eidotter herausnehmen und mit einer Gabel zerdrücken.
Den Quark mit der Milch glattrühren. Die Wurststückchen, das Eigelb und die kleingehackte Petersilie daruntermischen. Würzig mit Zwiebelpulver oder geriebenem Meerrettich und wenig Salz abschmecken.
Die Eihälften damit füllen und die Gurkenstückchen dick darübergeben.
Auf halbierten, leicht gebutterten Pumpernickelscheiben anrichten und mit roten Paprikaschotenstückchen garnieren.

Bismarck-Platte

4 Rollmöpse oder Bismarckheringe, 1 Glas Senfgemüse, 1 kleines Glas rote marinierte Paprikaschoten

Die Rollmöpse oder Bismarckheringe auf eine Platte legen. Das Senfgemüse darüber verteilen und mit den abgetropften, in Streifen geschnittenen Paprikaschoten garnieren.
Zu dieser scharfen Sache gibt es Schwarzbrot und Butter. Ein Glas Bier dazu ist unerläßlich.

Wurstgerichte

Nürnberger Bratwürste

1 grüne Paprikaschote, 30 g Fett, 4 Paar Nürnberger Bratwürste, 1/4 l Wasser, 2 TL Tomatenmark, 1 TL Senf, 2 EL Instant Bratensoße, 2 EL Perlzwiebeln oder geröstete Zwiebelstückchen

Die Paprikaschote halbieren, die Kerne entfernen, die Schote waschen und in Streifen schneiden.
Das Fett erhitzen, die Bratwürste zugeben und auf jeder Seite knusprig braten.
Das Wasser zugießen und Tomatenmark und Senf unterrühren.
Die Paprikaschotenstreifen dazugeben. 5 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen.
Die Instant Bratensoße darunterrühren und nach Anweisung kochen.
Die Perlzwiebelchen oder Röstzwiebeln zuletzt zur Soße geben.
Über den Bratwürsten anrichten und heiß servieren.
Dazu passen Bratkartoffeln oder geröstete breite Nudeln.

Thüringer Wurst in Rotweinsoße

2 Zwiebeln, 1–2 EL Keimöl, 350–400 g Thüringer Blutwurst, 1/2 l Rotwein (Kochwein)

Die Zwiebeln schälen, fein wiegen und im heißen Öl glasig dünsten. Die enthäutete Wurst in kleinere Scheiben schneiden, zu den Zwiebelstücken geben und den Wein zugießen. Bei geringer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen.
Dazu gibt es verschiedenes dunkles Brot.
Anstelle von Rotwein kann auch Bier verwendet werden.

Fränkische »Blaue Zipfel«

4 rohe Bratwürste, Wasser, Essig, 1 EL Öl, 1 Prise Zucker und Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 4 kleinere geschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebeln

Etwa 1 Tasse Wasser mit 1 Tasse Essig, Öl und den Gewürzen in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebelscheiben dazugeben und etwa 5 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Dann die rohen Bratwürste einlegen. Den Topf vom Feuer nehmen und die Bratwürste zugedeckt so lange ziehen lassen, bis sie eine bläuliche Farbe haben und fest geworden sind.

Himmel und Erde

750 g rohe Kartoffeln, Salz, 750 g Äpfel, Zucker, Zimt, 150 bis 200 g Blutwurst, 6 EL geröstete Zwiebelwürfel

Die Kartoffeln schälen, in kleinere Stücke schneiden und in Salzwasser garen. Abgießen, breiig rühren und mit Salz würzen.
Die Äpfel schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen, mit etwas Wasser ganz weich kochen und musig drücken. Mit wenig Zucker und auch Zimt abschmecken.
Blutwurst in kleine Stücke schneiden und alle Zutaten miteinander vermischen.
Mit reichlich Zwiebelwürfeln darüber anrichten.
Im Rheinland ist das ein Leibgericht.

Eintöpfe

Eintopfgericht aus der Eifel

100 g Speck, je 250 g Hammel- und Rindfleisch, in Würfel geschnitten, 4 Kohlrabi, 750 g Wirsing, Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika, 1/4 l Fleischbrühe. — Petersilie

Einen Topf mit Speckscheiben auslegen und die Fleischwürfel dazugeben.
Kohlrabi in Scheiben und Wirsing in feine Streifen schneiden oder feinwiegen.
Im Wechsel mit den Gewürzen auf den Fleischwürfeln verteilen.
Die Fleischbrühe darübergießen.
Den Eintopf 70 Minuten garen und mit gehackter Petersilie bestreut zu Tisch geben.

Altbayrischer Eintopf

500 g in Würfel geschnittenes Hammelfleisch, 1 l Wasser, Salz, 6 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, Majoran, Thymian, 1 Glas Weißwein, 2 EL Weinessig, 750 g verschiedene Gemüse (Karotten, Bohnen, Sellerie, Blumenkohl, auch tiefgekühltes Gemüse), 500 g rohe Kartoffeln

Das Fleisch waschen und in einem Liter Wasser mit Salz und den Gewürzen zum Kochen bringen. Wein und Essig zufügen und das Fleisch etwa 30 Minuten schmoren.
Gewaschenes, kleingeschnittenes Gemüse und geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffeln dazugeben und alles zusammen weitere 25 Minuten bei geringer Hitze kochen.
Würzig abgeschmeckt anrichten.

Bismarcks Leibgericht

500 g würflig geschnittenes Hammelfleisch, 60–80 g Fett, 1 Zwiebel, 750 g Weißkraut, 250 g Karotten, 1 Stange Lauch (Porree), 500 g rohe Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 3/4 – 1 l Fleischbrühe, Muskat, Worcestersoße. – 1 EL gehackte Petersilie

Das gewaschene Fleisch in dem heißen Fett mit der geschälten, kleingeschnittenen Zwiebel anbraten.
Das Gemüse vorbereiten und zuerst das Weißkraut, dann die Karotten und den Lauch dazugeben.
Nun die geschälten, in Scheiben geschnittenen rohen Kartoffeln und etwas Salz und Pfeffer zufügen. Mit der Fleischbrühe auffüllen und alles etwa 75 Minuten kochen.
Zuletzt würzig abschmecken und mit Petersilie bestreut anrichten.

Schlesisches Bigusch

500 g in kleine Würfel geschnittenes Schweinefleisch, 2 EL Keimöl, 1 Zwiebel, 500 g Sauerkraut, 750 g rohe Kartoffeln, Salz, Pfeffer. – Ausgelassene Speckwürfelchen

Die gewaschenen, gut abgetropften und abgetrockneten Fleischwürfel in dem heißen Öl zusammen mit der geschälten, kleingeschnittenen Zwiebel anbraten. Etwas Wasser zugießen und 30 Minuten bei geringer Hitze schmoren.
Dann das mit einer Gabel aufgelockerte Sauerkraut dazugeben und bei geringer Hitze weitere 30 Minuten dünsten. Auch hier nochmals etwas Wasser zugießen.
Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, auf das Sauerkraut geben, den Topf zudecken und die Kartoffeln garen.
In 30 Minuten ist das Gericht fertig.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Heiß mit Speckwürfelchen servieren.

Westfälisches Gänsefutter

500 g grüne, fadenfreie Bohnen, 4 Karotten, 750 g rohe Kartoffeln, 1—2 Äpfel, 100 g Speckwürfel, 1 Tasse weiße Bohnen aus der Dose, 3/8 l Wasser, Meersalz

Die grünen Bohnen gut waschen, die Spitzen abschneiden und die Bohnen in kleinere Stücke schneiden. Die Karotten waschen, schaben, in Stifte und die geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kernhaus herausschneiden und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden.
Den Speck kurz anbraten und lagenweise die grünen und weißen Bohnen, die Karottenstifte und Kartoffelwürfel darübergeben. Etwas Wasser zugießen, salzen und das Ganze etwa 30 Minuten schmoren. Erst dann die Apfelscheiben untermischen und noch 5 Minuten mitkochen lassen.
Nach Geschmack würzen und in einer Schüssel anrichten.

Berliner Erbsen-Eintopf

30 g Fett, 1 abgezogene, feingewiegte Zwiebel, 250 g kleingeschnittene grobe Mett- oder Landleberwurst, 1 Dose Erbsen (500 g), 750 g gekochte Kartoffeln, 1 l Würfelbrühe, Worcestersoße. — 2 EL kleingehackte Petersilie

Das Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstückchen glasig dünsten.
Die Mett- oder Landleberwurststückchen dazugeben und bei geringer Hitze etwa 5 Minuten unter Rühren erwärmen.
Die abgetropften Erbsen und die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln daruntermischen.
Die Würfelbrühe zugießen und bei geringer Hitze 5 Minuten kochen lassen.
Den Eintopf mit etwas Worcestersoße abgeschmeckt und mit Petersilie bestreut anrichten.

Ostpreußischer Rote-Bete-Eintopf

500 g rote Bete (Rüben), Salzwasser, 350 g Rindfleisch, 1 geschälte, halbierte Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, einige Pfefferkörner, 1 EL Mehl, 1/8 l saure Sahne, 750 g gekochte Kartoffeln, 1 Prise Zucker, Weinessig

Die rote Bete waschen, gut bürsten, in kochendem Salzwasser etwa 80 Minuten garen, dann schälen und im Mixer pürieren.
Das gewaschene Rindfleisch mit der Zwiebel, mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in kochendes Salzwasser geben, garen und in kleine Stückchen schneiden.
Die Brühe durchsieben.
Das Mehl mit der sauren Sahne verrühren und die Brühe leicht damit binden.
Die pürierten roten Bete und die Fleischstückchen sowie die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln daruntermischen.
Den Eintopf zuletzt mit Zucker und auch einem Schuß Weinessig nach Geschmack würzen.

Schwabentopf

2 l Salzwasser, 250 g fertige Spätzle oder breite Nudeln, 4 Scheiben Kalbs- oder Rindersteaks, 2 EL Mehl, 1 Zwiebel, 30 g Fett, 1/2 TL Salz, 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1/4 l süße Sahne, 3 EL Milch

Das Salzwasser zum Kochen bringen. Die Spätzle oder breite Nudeln dazugeben und garen. Auf einem Sieb kurz abtropfen lassen.
Während die Teigwaren kochen, die Steaks mit Küchenkrepp abreiben, breitdrücken und in Mehl wenden. Die Zwiebel schälen und kleinhacken.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke hell bräunen. Die Steaks dazugeben und auf jeder Seite 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und warm stellen.
Die Sahne und die Milch zu dem Pfannenfond gießen und aufkochen lassen. Würzig abschmecken.
Die Spätzle oder breite Nudeln in einer Schüssel anrichten. Die Sahnesoße darübergießen. Darauf die Steaks anrichten. Sofort servieren.
Dazu paßt Tomatensalat.

Hackfleisch-Schüssel

2 Stangen Lauch (Porree), 50 g Fett, 375—500 g gemischtes Hackfleisch, 2 Tassen Langkornreis, 2 Tassen grüne, tiefgefrorene Erbsen, 3/4 l Würfelbrühe, 250 g geschälte Tomaten aus der Dose, Selleriesalz, Majoran, Thymian, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer. — 2 EL blättrig geschnittene, hell geröstete Mandeln

Den Lauch (Porree) gut waschen, die Wurzeln abschneiden, die welken Blätter und das obere Grün entfernen und das Weiße in 1 cm dicke Ringe schneiden.
Die Lauchringe in dem heißen Fett kurz andünsten, das Hackfleisch dann dazugeben und anbraten.
Den gut gewaschenen Reis und die Erbsen zufügen, die heiße Brühe dazugießen und bei geringer Hitze 15 Minuten kochen lassen.
Die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken oder kleiner schneiden, daruntermischen und noch etwa 5 Minuten mitkochen lassen.
Das Gericht pikant mit den Gewürzen abschmecken und mit den hell gerösteten Mandelblättchen darüber in einer Schüssel anrichten.
Auch mit geriebenem Käse anstelle der Mandelblättchen schmeckt das Gericht sehr gut.

Fränkisches Gemüse-Wurstgulasch

100 g Speck, 1 Zwiebel, 1/2 l Instant-Fleischbrühe, 750 g gekochte Kartoffeln, 1 Dose gemischtes Gemüse, 20 g Fett, 4 Bratwürste, 1 TL Salz, Pfeffer, 1 gute Prise Muskat, einen Spritzer Tabasco-Soße

Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mit den Speckwürfeln in einen Topf geben und hell bräunen.
Die Fleischbrühe darübergießen und zum Kochen bringen.
Indessen die geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden und mit dem Gemüse unter die Speck-Zwiebelmasse mischen. Alles erwärmen.
Nebenher das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste rundum knusprig braten.
Den Eintopf pikant abschmecken und die Bratwürste darauf anrichten.

Berliner Linsengericht

375 g Linsen, 1 Stückchen Sellerie, Salzwasser, 300 g durchwachsener Speck, 500–700 g Kartoffeln, Salz, Essig, kleingehackte Petersilie, gebräunte Zwiebelringe

Die verlesenen Linsen mit dem Stückchen Sellerie in reichlich Salzwasser garen. Die Garzeit beträgt etwa 50 Minuten. Die Kartoffeln schälen, würfeln und während der letzten 20 Minuten dazugeben und mitkochen lassen. Die Linsen würzig mit Salz und Essig abschmecken und mit der kleingehackten Petersilie und gebräunten Zwiebelringen darüber anrichten.
Gibt man anstelle des Specks zuletzt gesondert gebratene Bratwürstchen in das Linsengericht, dann ist es eine Suppe auf fränkische Art. Allerdings müssen dann auch die Kartoffeln weggelassen werden.

Bayerischer Gemüsetopf

1 Packung tiefgefrorenes Suppengemüse (400 g), 1½ l Fleischbrühe (Würfel), 150 g Suppennudeln, 30 g Fett, 1 Zwiebel, 1 EL kleingehackte Petersilie, 250 g gemischtes Hackfleisch, 1 Msp. Rosenpaprika, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL Salz. — Geröstete Zwiebelringe

Das Suppengemüse nach Anweisung in der Fleischbrühe garen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Suppennudeln dazugeben und mitgaren.
Im heißen Fett die in kleine Würfel geschnittene Zwiebel und Petersilie andünsten, das Hackfleisch zufügen, würzen und unter Wenden anbraten.
Unter das Gemüse mischen, pikant abschmecken und den Eintopf mit gerösteten Zwiebelringen darüber servieren.

Gaisburger Marsch

500 g Suppenfleisch, 500 g rohe Kartoffeln, Suppengrün, 1 Zwiebel, 1½ l Fleischbrühe (Kochbrühe), Salz, Spätzle (Grundrezept s. Seite 130), Petersilie, gebräunte Zwiebelringe

Das Fleisch in reichlich Wasser mit Suppengrün und einer geteilten Zwiebel garen. Die Fleischbrühe durchsieben, die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln darin weichkochen. Das kleingeschnittene Fleisch zufügen und dann eine Lage Spätzle im Wechsel mit einer Lage Kartoffeln in einer Suppenschüssel anrichten. Fleischbrühe darübergießen und das Gericht mit kleingehackter Petersilie und gebräunten Zwiebelringen garniert anrichten.
Dieses schwäbische Gericht wurde nach einem Vorort von Stuttgart benannt.

Allgäuer Käsespatzen

500 g Mehl, 3 Eier, 2 TL Salz, 1/4 l Wasser, 80—100 g geriebener Käse oder in Stückchen geschnittener Backsteinkäse, 65 g Butter, geröstete Zwiebelstückchen

Aus Mehl, Eiern, Salz und Wasser, wie im Rezept Seite 130 beschrieben, einen zähen Teig herstellen und durch den Spatzenhobel direkt ins kochende Wasser laufen lassen. Die Spätzle nach dem ersten Aufkochen herausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte geben. Die Butter erhitzen, nicht bräunen und im Wechsel eine Schicht Spatzen und eine Schicht geriebener Käse oder Stückchen von Backsteinkäse in einer Schüssel anrichten. Mit der Butter begießen. Mit gerösteten Zwiebelstückchen darüber sofort anrichten.
Die Käsespatzen müssen heiß gegessen werden, sie vertragen kein Stehen und kein Warten.

Schwäbische Maultaschen

250 g Mehl, 2—3 Eier, 4—6 EL Wasser, Eiweiß, Salz. Fülle: *2 alte Brötchen, 2 Eier, 1—2 kleingehackte gedämpfte Zwiebeln, 1 Sträußchen kleingehackte Petersilie, 250 g Bratwurstbrät, 125 g Hackfleisch, 1 Paket (400 g) tiefgekühlter Spinat, Salzwasser oder Fleischbrühe, geröstete Semmelbröseln und Zwiebelstückchen*

Aus Mehl, Eiern, lauwarmem Wasser und Salz einen glatten Teig kneten. Diesen messerrückendick ausrollen und in etwa 10 cm große Quadrate schneiden. Die eingeweichten, ausgedrückten Brötchen mit den Eiern, den Zwiebelstückchen, der Petersilie, dem Bratwurstbrät und dem Hackfleisch gut vermischen. Den aufgetauten Spinat dann daruntermischen. Die Teigränder mit Eiweiß bestreichen und die Fülle in kleinen Häufchen auf die

Teigstücke setzen. Diese zusammenklappen und die Ränder fest andrücken. Die Maultaschen in kochendes Salzwasser oder gute Fleischbrühe einlegen und in etwa 10 Minuten garen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. In der Fleischbrühe mit gerösteten Semmelbröseln und Zwiebelstückchen darüber anrichten.

Holsteiner Spaghettigericht

Salzwasser, 200 g Spaghetti, 1 Schächtelchen Tomaten-Soße, 2 Dosen (300 g) größere Muscheln, 1/4 l Wasser. — 4 EL geriebener Käse

Das Salzwasser zum Kochen bringen und die kleiner gebrochenen Spaghetti nicht zu weich kochen.
Die Tomatensoße nach Anweisung kochen, die Muscheln dazugeben und einige Minuten mitkochen lassen.
Die abgetropften Spaghetti auf eine angewärmte Platte geben und darüber die Muscheln mit der Tomatensoße verteilen.
Mit Käse bestreut anrichten.

Eierspeisen

Gebackene Eier Ulrike

40 g Fett, 4 in Scheiben geschnittene Wiener Würstchen, 1/2 abgezogene, in Scheiben geschnittene Zwiebel, 4 Eier, Salz, Worcestersoße

Etwa die Hälfte des Fettes in einer Pfanne erhitzen und die Wurstscheiben mit den Zwiebelscheiben auf beiden Seiten rasch bräunen.
Nebenher das restliche Fett in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Eier einzeln aufschlagen und nacheinander einzeln backen. Eine Prise Salz jeweils darüberstreuen.
Dabei bitte folgendes beachten: In dem Moment, wo das Eiweiß stockt, das Ei vorsichtig umdrehen und auf der anderen Seite ebenfalls backen.
Die auf diese Weise doppelseitig gebackenen Eier auf den Wurst- und Zwiebelscheiben anrichten.
Nach Belieben noch mit einigen Spritzern Worcestersoße würzen.

Eier-Frikassee

6 Eier, 400 g frische Champignons, 2 EL Mixed Pickles, 1 Beutel Helle Soße Instant, 1/4 l Wasser, 1 TL Senf

Die Eier hartkochen, abkühlen lassen, dann schälen und vierteln.
Die Champignons putzen, waschen und blättrig schneiden. Die Mixed Pickles kleinschneiden.
Nach Anweisung eine helle Soße bereiten, die Champignons dazugeben und mitkochen lassen. Die Soße abschmecken und die Mixed Pickles und zuletzt die Eiviertel unterrühren.
Dazu paßt Reis und Kopf- oder Karottensalat.

Rührei-Variationen

6 Eier, 6 EL Milch oder Wasser, Salz, 30–40 g Fett

Die Eier mit Milch oder Wasser und Salz verquirlen und mit folgenden Zutaten variieren:

1. Je 2 EL kleingehackte Küchenkräuter und geriebener Käse;
2. 100 g beliebige kleingeschnittene Wurst oder Schinken;
3. 100 g blättrig geschnittene, gedünstete Champignons;
4. 100 g gewässerte Krabben;
5. 50 g kurz angebratenes, gewürztes und zerkleinertes Hackfleisch;
6. 1 kleingeschnittene Gewürzgurke

Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse mit einer der Varianten zugeben und bei geringer Hitze stocken lassen. Mit einem Holzlöffel die Masse strichweise vom Pfannenboden lösen. Aufpassen, daß das Rührei möglichst leicht und großflockig ist.

Eier in Rotwein-Soße

1/2 l Rotwein, 1 abgezogene, in Viertel geschnittene Zwiebel, 2 geschabte, gewaschene, in größere Stücke geschnittene Karotten, 1 Stange Porree (Lauch), das Weiße in Scheiben geschnitten, Salz, Nelken, 1 geh. TL Mondamin, 4–6 hartgekochte, geschälte Eier

Den Rotwein mit den Zwiebelvierteln, Karottenstückchen, Porreescheiben, Salz und Nelken etwa 15 Minuten kochen. Den Wein durchsieben.

Das Mondamin mit wenig Wasser anrühren und die Weinmenge damit binden und würzig abschmecken.

Die hartgekochten, geschälten Eier der Länge nach halbieren und in der Rotweinsoße anrichten.

Dazu gibt es Bratkartoffeln.

Garnierte Spiegeleier

4 EL ungesüßte Schlagsahne, 50 g geriebener Meerrettich, Tomatenketchup, 15 g Fett, 4 Eier, Pfeffer, 4 Scheiben getoastetes Weiß- oder Graubrot

Die Schlagsahne mit Meerrettich und wenig Tomatenketchup abschmecken.
Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Eier aufschlagen, dazugeben und Spiegeleier backen.
Mit Pfeffer würzen und auf die Weißbrotscheiben legen.
Auf jedes Spiegelei ein Häufchen Meerrettichsahne setzen.

Käse-Omelette

6 Eigelb, wenig Salz, 4 Eiweiß, etwa 50 g Butter, 1 Schachtel in kleine Stücke geschnittener Camembert

Die Eigelb mit wenig Salz schaumig rühren.
Die Eiweiß so steif schlagen, daß der Schnee schnittfest ist und unter die Eigelb heben.
Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, ein Viertel der Schaummasse hineinlegen und die Pfanne, damit sich der Schaum verteilt, etwas hin und her bewegen. Das Omelette setzt dann auch nicht an.
Bei geringer Hitze nur die Unterseite backen. Nach etwa 1—2 Minuten, wenn die Oberseite noch nicht trocken ist, den vierten Teil der Käsewürfel daraufgeben, Pfanne zudecken und noch einmal 1—2 Minuten backen.
Das Omelette etwas anheben, auf eine Platte gleiten lassen und zur Hälfte zusammenklappen.
Am besten jedes Omelett sofort servieren. Beim Warmhalten fallen die Omelettes leicht zusammen.
Die restlichen Omelettes ebenso backen.
Dazu gibt es Kopfsalat.

Omelette Westerland

Fülle: 1/4 l heißes Wasser, 1/4 l heiße Milch, 4 gehäufte EL Helle Soße Instant, 1 EL Tomatenmark, 4 Tassen Dosenmuscheln, abgetropft. Teig: *6 Eigelb, 4 EL Mehl, 6 EL saure Sahne, 2 EL Wasser, Salz, 6 Eiweiß, Backfett*

Zuerst die Fülle zubereiten.
Dazu heißes Wasser mit der heißen Milch vermischen. Die Helle Soße Instant einstreuen und mit dem Schneebesen rühren, bis die Soße kocht.
Mit Tomatenmark der Soße Farbe geben und die Muscheln darunterrühren.
Für den Teig die Eigelb in einer Schüssel mit Mehl, saurer Sahne, Wasser und Salz vermischen. Die Eiweiß steifschlagen und den Eischnee darunterheben.
Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen, ein Viertel des Teiges dazugeben und das Omelette in 2 – 3 Minuten stocken und dann auf eine Platte gleiten lassen.
Etwas Fülle darauf verteilen, zusammenklappen und, bis die anderen Omelettes fertig sind, warm stellen oder besser noch sofort servieren.
Mit dem restlichen Teig genauso verfahren.

Aufläufe

Lüneburger Heidschnucken-Auflauf

4 dünne Heidschnucken-Koteletts, Paprika, 80 g Fett, Salz, Pfeffer oder Zwiebelpulver, 350 g Zwiebeln, 500 g Champignons, 1/8 – 1/4 l Dosenmilch, ein Schuß Rotwein

Die Heidschnucken-Koteletts waschen, abtrocknen, mit Paprika einreiben, in der Hälfte des erhitzten Fettes beidseitig anbraten und in eine gefettete Auflaufform geben.
Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und zusammen mit den geputzten, blättrig geschnittenen Champignons in dem restlichen Fett dünsten. Würzig abschmecken.
Das Gemüse über die Koteletts verteilen, die Dosenmilch darübergießen, ebenso einen Schuß Rotwein und den Auflauf mit einem Pergamentpapier abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 50 Minuten backen.

Schwäbische Ofenschlupfer

6 alte Milchbrötchen, 500 g saftige, süßsaure Äpfel, 100 g Mehl, 3 Eier, 3/4 l Milch, 50 g Zucker, 1 Päckchen in Stifte geschnittene Mandeln, 30 g Rosinen, Butterstückchen

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und im Wechsel mit den geschälten, in kleine Stücke geschnittenen Äpfeln, Zucker, Mandeln und Rosinen in eine gefettete Auflaufform schichten. Mehl mit den Eiern und der Milch verrühren, darübergießen, Butterflöckchen auf den Auflauf setzen und das Ganze im vorgeheizten Backofen, E-Herd 175 – 200°, Gasherd Stufe 2 – 3 etwa 40 Minuten backen.
Dazu gibt es eine Vanille- oder Schokoladensoße.

Bruchsaler Spargel-Auflauf

1 kg Spargel, Salzwasser, 80 g Butter, 2 EL Mehl, Zitronensaft, 4 Eier, Salz, Paprika, 80 g geriebener Käse

Die geschälten Spargel in 4—6 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser garen.
Aus Butter, Mehl, 3/4 l Spargelwasser und Zitronensaft eine dicke helle Soße kochen.
Spargelstücke mit einem Teil der Soße binden und in eine gefettete Auflaufform geben.
Den Rest der Soße mit den Eigelben legieren, würzen und den Käse und den steifgeschlagenen Eischnee unterziehen.
Das Gemüse damit bedecken und den Auflauf bei geringer bis mäßiger Hitze, E-Herd 175—200°, Gasherd Stufe 2—3, etwa 30 Minuten backen.

Badisches Sauerkrautgericht

500 g Sauerkraut, 3—4 EL Ananasstückchen, Salz, Fett, Brühe, 500 g gekochte, geschälte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln, 4 dicke Scheiben Schwarzwälder Schinken, 1 Banane, Zitronensaft, 1 TL Currypulver

Das Sauerkraut mit den Ananasstückchen und einer Prise Salz in dem heißen Fett andünsten, etwas Brühe zugießen und garen.
Kartoffeln in heißer Butter schwenken und Kraut und Kartoffeln im Wechsel in eine Auflaufform füllen. Unter die letzte Lage Kraut die Schinkenscheiben legen.
Das Gericht bei Oberhitze überbacken.
Die Banane schälen, der Länge nach in 4 Teile teilen, Zitronensaft und etwas Curry darübergeben und kurz in heißem Fett braten.
Auf dem Auflauf anrichten.

Oberländer Auflauf

Salzwasser, 250 g Teigwaren (Hörnchen), 500 g gekochte Kutteln, 75 g Speck, 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer, 2 EL Paprikaschotenstreifen aus dem Glas, 40 g Margarine, 30 bis 40 g Mehl, 1/4 l Wasser, 1/4 l Milch. — 2 EL Semmelbrösel

Das Salzwasser zum Kochen bringen, die Teigwaren dazugeben und garen.

Die Kutteln in Streifen und den Speck in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und auch in Würfel schneiden.

Die Speck- und Zwiebelwürfel in einer Pfanne hell rösten, die Kutteln dazugeben und kurz anbraten. Mit 1/2 gestrichenem Teelöffel Salz und einer guten Prise Pfeffer würzen.

Die Paprikaschotenstreifen daruntermischen. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen.

In einem Topf die Margarine erhitzen, das Mehl zufügen und unter Rühren hellgelb werden lassen. Das Wasser und die Milch langsam unter Rühren zugießen und die Soße bei geringer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen.

Die Kuttelmasse daruntermischen und nach Geschmack würzen. Eine gefettete Auflaufform im Wechsel mit den gegarten Hörnchen und den Kutteln und Soße füllen. Mit einer Lage Hörnchen abdecken. Die Semmelbrösel darüberstreuen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen, E-Herd 200°, Gasherd Stufe 4, 15 – 20 Minuten backen.

Badischer Reisauflauf mit Schinken und Ananas

250 g Langkornreis, Salzwasser, 350 g gekochter Schinken, 2 Zwiebeln, 30 g Margarine oder 3 EL Keimöl, Currypulver, Streuwürze, Fett, 4 Scheiben Ananas aus der Dose, 4 Eier, 1/8 l Sahne, 1 TL Senf, nach Geschmack Salz, Pfeffer, Muskat

Den Reis gut waschen und in reichlich Salzwasser 12 Minuten kochen lassen.
Den Schinken in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Margarine oder das Keimöl erhitzen, die Zwiebelringe goldgelb braten und die Schinkenstreifen daruntermischen.
Den Reis auf einem Sieb abtropfen lassen, mit kaltem Wasser abspülen und nach Belieben mit Currypulver und Streuwürze abschmecken.
Die Schinken-Zwiebelmasse unter den Reis mischen. In eine gefettete Auflaufform füllen. Mit den Ananasscheiben belegen. Die Eier aufschlagen und die Eigelb von den Eiweißen trennen.
Die Sahne mit den Eigelben verkleppern und würzen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und darunterziehen. Auf die Schinken-Reismasse verteilen.
Den Auflauf in den vorgeheizten Backofen schieben und im E-Herd 200°, Gasherd Stufe 4 etwa 40 Minuten backen.
Dazu paßt Kopfsalat.

Badisches Sauerkrautgratin

30 g Fett, 1 abgezogene feingewiegte Zwiebel, 1 Dose gedünstetes Sauerkraut, 1/4 l saure Sahne, 2 TL Tomatenketchup, 4 Schweinerippchen, 2—3 EL ger. Emmentaler Käse

Das Fett erhitzen und die Zwiebelstückchen glasig dünsten. Das Sauerkraut dazugeben und die saure Sahne und das Tomatenketchup daruntermischen und erhitzen.
Die Schweinerippchen in eine gefettete flache Auflaufform legen. Darüber das Sauerkraut verteilen und wenn notwendig etwas Würfelbrühe dazugießen.
Die Eier mit dem Käse verrühren, darübergeben und den Auflauf im vorgeheizten Backofen, E-Herd 225°, Gasherd Stufe 5, etwa 20 Minuten backen.
Dazu gibt es Kartoffelpüree.

Auberginenauflauf mit Hackfleisch

3 Auberginen, 2–3 EL Keimöl, 500 g Hackfleisch vom Schwein oder Hammel, 1 Zwiebel, 1 Brötchen, eine Knoblauchzehe, 2 EL kleingehackte Petersilie, 3 Tomaten, 1/4 l Fleischbrühe (Würfel), 50 g geriebener Käse

Die gewaschenen Auberginen schälen, in dünnere Scheiben schneiden und in dem heißen Öl von beiden Seiten anbraten.
Das Hackfleisch mit der feingewiegten Zwiebel, dem eingeweichten, ausgedrückten und zerrupften Brötchen, der zerquetschten Knoblauchzehe und der kleingehackten Petersilie gut vermischen.
Die Auberginenscheiben in eine gefettete Auflaufform legen, den Fleischteig darüber verteilen und mit den gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Tomaten abdecken.
Die Brühe darübergießen, den Auflauf mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen, E-Herd 200°, Gasherd Stufe 3, etwa 30 Minuten backen.

Schwäbische Hopfensprossen mit verlorenen Eiern

500 – 750 g Hopfensprossen, Salzwasser, Zitronensaft, 1/4 bis 1/2 l Holländische Soße aus dem Schächtelchen, 4 Eier, Essigwasser

Die Hopfensprossen waschen, holzige Teile entfernen, braune Stellen abschaben und so wie Spargel im gesäuerten Salzwasser garen.
Nach dem Abtropfen unter die nach Anweisung zubereitete Holländische Soße mischen und erwärmen.
Eier in leicht kochendes Essigwasser gleiten lassen und garen. Auf dem Gemüse anrichten.

Spinatpudding

3/4 kg Spinat, 4 Brötchen, 1 Zwiebel, 1 Sträußchen Petersilie, Fett, 3 – 4 Eier, 2 EL Grieß, Salz, Muskat, Weckmehl

Den Spinat säubern, gut waschen und naß (ohne Wasserzugabe) bei geringer Hitze zusammenfallen lassen.
Die eingeweichten, ausgedrückten Brötchen mit der kleingeschnittenen Zwiebel und der kleingehackten Petersilie dämpfen und unter den kleingehackten oder durch den Fleischwolf gedrehten Spinat mischen.
Eier, Grieß und Gewürze zufügen und in eine gefettete, mit Weckmehl ausgestreute Puddingform 3/4 hoch einfüllen.
Im Wasserbad 1 Stunde kochen.
Dazu gibt es Flädle und eine Holländische Soße.

Illustrierte Gurke

2 kleinere Salatgurken, Salz, 3 EL Tomatenketchup, 2 EL kleingehackte Petersilie, 1 Zwiebel, 250 g kleingeschnittene Champignons, 200 g Hackfleisch vom Rind oder Kalb, edelsüßes Paprikapulver, 40–50 g Fett, 1/4 l Würfelbrühe. – 50 g Ziegenkäse oder 2 EL feingewiegten Dill

Die Gurken schälen, der Länge nach durchschneiden, aushöhlen, dann etwas salzen und mit Tomatenketchup bestreichen.
Die Petersilie mit der in kleine Würfelchen geschnittenen Zwiebel und den Champignonstückchen zu dem Hackfleisch geben. Mit Salz und Paprikapulver würzen, in die Gurkenhälften füllen und im heißen Fett andünsten.
Die Würfelbrühe zugießen und die Gurken zugedeckt etwa 25 Minuten bei geringer Hitze gardünsten.
Den zerbröckelten Ziegenkäse darüber anrichten oder die Gurkenhälften mit kleingehacktem Dill bestreuen.
Dazu paßt Kräuterreis.

Thüringer »Rotwickel«

4–8 größere Rotkohlblätter, Salzwasser, 150 g Champignons, 200 g gemischtes Hackfleisch, 1 kleingehackte Zwiebel, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel, 1 EL gewiegte Petersilie, Pfeffer, Muskat, Backfett, 1 TL Mondamin, Instant Bratensaft

Die Krautblätter 2–3 Minuten in Salzwasser kochen und dann die Rippen glatt schneiden.
Die Champignons waschen, blättrig schneiden, zu dem Hackfleisch geben und mit Zwiebelstückchen, Ei, Semmelbrösel, Petersilie und Gewürzen gut vermischen.
Den Fleischteig pikant würzen und auf die Rotkohlblätter verteilen. Die Ränder einschlagen, die Blätter aufrollen, zusammenhalten und in heißem Fett auf beiden Seiten anbraten. Etwas

Wasser zugießen und die Kohlrouladen bei guter Hitze garen. Die Soße nach Belieben etwas binden und den Instant Bratensaft darunterrühren.
Dazu gibt es geröstete Kartoffeln.

Westfälischer Grünkohl mit Mettwurst

1 kg durchgefrorener Grünkohl, 125 g Speck, 1 Zwiebel, 375 g Westfälische Mettwurst, 1/4 l Fleischbrühe, Salz, Pfeffer, Streuwürze

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Blätter des Kohls dazugeben und garen. Den Speck und die vorbereitete, feingewiegte Zwiebel kurz anbraten. Die Grünkohlblätter abgetropft in dünne Streifen schneiden oder im Mixer pürieren. Speck- und Zwiebelstückchen sowie die in dicke Scheiben geschnittene Mettwurst zu dem Grünkohl geben und alles gut vermischen. Fleischbrühe zugießen und das Gemüse erhitzen. Würzig abschmecken.
Dazu gibt es Salzkartoffeln.

Tomaten mit Hüttenkäse

8 kleinere, gewaschene und in Scheiben geschnittene Tomaten, Pfeffer, Salz, 1 größere, feingewiegte Zwiebel, 1 Becher Hüttenkäse, 2 in kleinere Stücke geschnittene Gewürzgurken, 1 Bund in Röschen oder Scheiben geschnittene Radieschen

Die Tomatenscheiben ziegelartig auf Desserttellern verteilen. Darauf etwas Pfeffer und Salz streuen und die Zwiebelstückchen darüber verteilen.
Den Hüttenkäse mit den Gurkenstücken vermischen und bergartig auf den einzelnen Tomatenscheiben anrichten.
Mit Radieschen-Scheiben garnieren.

Tomaten mit Schneehaube

8–10 große Tomaten, 1 Bund Schnittlauch, 50 g Margarine, 1/2 TL Salz, je 1 große Prise Pfeffer und Basilikum, 5 Eier, 2 EL geriebener Parmesan

Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Den Schnittlauch waschen und fein schneiden.
Die Margarine erhitzen und die Tomatenscheiben kurz dünsten.
Die Gewürze, Salz, Pfeffer und Basilikum darüberstreuen.
Die Eier teilen und die Eigelb mit Schnittlauch und Parmesan vermischen. Die Eiweiß steifschlagen und den Eischnee unter die Eigelbmasse ziehen.
Die Tomatenscheiben in eine gefettete flache Auflaufform legen und den Eischaum darüber verteilen.
Die leichte Speise in den vorgeheizten Backofen schieben und im E-Herd 200°, Gasherd Stufe 4, 10–15 Minuten goldgelb überbacken.
Dazu passen Salate (Kopf-, Gurken und Champignonsalat) und Toastbrot.

Blumenkohl mit Currysoße

1 Blumenkohl, Salzwasser, 1 EL Zitronensaft, 2 hartgekochte Eier, 100 g gekochter Schinken, 1/4 Sträußchen Petersilie.
Für die Soße: *1 Schächtelchen Delikateß Curry Soße, 1/4 l Wasser*

Den Blumenkohl säubern und vor dem Garen 15 Minuten in kaltes Salzwasser legen, um Würmer und Milben zu entfernen. Darauf die Blume unter fließendem Wasser waschen und in frischem Salzwasser mit Zitronensaft 20 bis 30 Minuten weichkochen.
Die Eier schälen und in kleine Stückchen schneiden. Den Schin-

ken feinwiegen und die Petersilie waschen, trocken tupfen und kleinhacken.
Die Curry Soße nach Vorschrift zubereiten.
Den Blumenkohl mit einem Sieblöffel aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
Die Curry Soße darübergießen und den Blumenkohl mit den Eier- und Schinkenstückchen und der Petersilie garnieren.

Badener Spargelgericht

1 kg Spargel, reichlich Salzwasser, 1 Stück Würfelzucker, 125 g weiche Butter, 1 Sträußchen Petersilie, 2 Eigelb, Salz und Pfeffer, einige Tropfen Essig, Zitronensaft, 1/4 l Sahne, 100 g Krabben

Die Spargel waschen und schälen, von den holzigen Teilen befreien, bündeln und in reichlich Wasser mit Salz und Würfelzucker etwa 40 Minuten kochen. Probieren, ob sie gar sind, sonst noch weitere 5 Minuten kochen lassen.
Die Butter in kleine Stückchen schneiden.
Die Petersilie waschen, trocknen und kleinhacken.
Dann die Butter mit den Eigelben, Salz, Pfeffer und Essig über Dampf oder im Wasserbad so lange schlagen, bis die Soße dicklich ist. Vorsicht, daß sie nicht zu heiß wird, sonst gerinnt sie. Die Soße mit etwas Zitronensaft abschmecken.
Die Sahne steifschlagen und darunterziehen.
Die Spargel aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten.
Darüber die Krabben verteilen und mit 4–6 EL Soße garnieren.
Die restliche Soße gesondert mit Petersilie bestreut reichen.
Dazu passen neue Kartöffelchen und zum Trinken Mosel- oder Nahewein.

Süddeutsche Erbsenschüssel

750 g junge Erbsen mit Schoten, 1 Zwiebel, 1 Sträußchen Petersilie, 30 g Butter, 3/8 l Wasser, Salz, 250 g Cornedbeef, etwas Muskat und Pfeffer, 2—3 EL geriebener Käse. — 2 hartgekochte Eier

Die Erbsen aus den Schoten nehmen.
Die geschälte Zwiebel und die Petersilie feinwiegen und in der Butter andünsten.
Die Erbsen dazugeben, Wasser zugießen und garen. Schwach salzen. Nach 20 Minuten sind die Erbsen weich. Dann die Kochbrühe etwas abgießen, das zerkleinerte Cornedbeef daruntermischen und so lange erhitzen, bis es fast zergangen ist.
Das Gemüse abschmecken, Muskat und nur einen Hauch Pfeffer dazugeben, da Cornedbeef und Käse ebenfalls würzen.
Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Käse bestreut anrichten. Mit Eivierteln oder Eihälften garnieren.
Sehr gut schmeckt das Gemüse auch, wenn das Cornedbeef weggelassen und etwas kleingeschnittener Schinken daruntergemischt wird. 1 Prise Zucker im Kochwasser schadet nicht.

Rheinisches Karottengericht

1 geschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebel, 2 EL Keimöl, 500 g Karotten, 1/8 l Weißwein, 2—3 saftige Äpfel, 50 g Butter oder Margarine, Salz, Zucker

Die Zwiebelscheiben in dem heißen Keimöl hell bräunen. Die Karotten waschen, schälen, in Scheiben schneiden, dazugeben, Weißwein darübergießen und zugedeckt bei geringer Hitze garen. Die Äpfel schälen, vierteln, in Scheibchen schneiden und mit der Butter weichkochen. Dann unter die Karotten mischen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Bayerisch Kraut

1 kg Weißkraut, 1 EL Zucker, 30 g Schweineschmalz oder 3 EL Keimöl, 1 Zwiebel, 1 Apfel, Salz, 3/4—1 l Wasser oder Würfelbrühe, 2 EL Essig

Das Kraut von den äußeren, welken Blättern befreien, vierteln, den Strunk herausschneiden, dann das Kraut hobeln oder in dünne Streifen schneiden.
Zucker in dem heißen Fett etwas bräunen, die geschälte, kleingehackte Zwiebel und den ungeschälten, kleingeschnittenen, entkernten Apfel dazugeben und andünsten. Das Kraut darüber verteilen, etwas salzen und mit Wasser oder Brühe auffüllen.
Das Bayerisch Kraut etwa 60 Minuten kochen und zuletzt würzig mit 2 EL Essig, nach Belieben auch noch etwas mehr, abschmecken.

Fränkisches Spargelragout

750 g Spargel, 2 l Wasser, 1 Prise Salz, 1/2 TL Zucker, 3/8 l Spargelwasser, 1/8 l Milch, 2 Schächtelchen Helle Soße, Saft von 1/2 Zitrone, 1 Eigelb

Spargel waschen, schälen, von den holzigen Teilen befreien, in kleinere Stücke schneiden und in Salzwasser mit dem Zucker zum Kochen bringen. Etwa 40 Minuten kochen lassen, dann zum Abtropfen auf ein Sieb geben.
Das Spargelwasser mit der Milch zum Kochen bringen und die helle Soße nach Anweisung zubereiten. Mit Zitronensaft würzig abschmecken und mit dem Eigelb legieren.
Die Spargelstücke darin anrichten.
Dazu passen Petersilienkartoffeln.
Mit diesem Gemüse können auch Pastetchen gefüllt werden. Zu diesem Zweck kann man dann noch 200 g blättrig geschnittene Champignons unter die Spargel mischen.

Leipziger Allerlei

250 g Spargel, Salzwasser, 1 Prise Zucker, 250 g grüne Erbsen, 250 g Karotten, 250 g grüne, fadenfreie Bohnen, 50 g Butter, Spargelbrühe, Mehl, Salz

Die Spargel schälen, waschen, in kleinere Stücke schneiden, die holzigen Teile aber vorher entfernen. In Salzwasser mit einer Prise Zucker 30 – 40 Minuten bei geringer Hitze kochen.
Erbsen aus den Schoten lösen und mit den gewaschenen, geschabten und in Scheiben geschnittenen Karotten sowie den gewaschenen, entgipfelten und kleiner geschnittenen Bohnen in der heißen Butter andämpfen. So viel Spargelbrühe zugießen, bis das Gemüse gerade bedeckt ist und 20 Minuten bei geringer Hitze kochen. Ein zurückbehaltenes Stückchen weiche Butter mit Mehl verkneten und mit dieser Mehlbutter das Gemüse binden.
Die abgetropften Spargelstücke daruntermischen und das Gemüse würzig abschmecken.
Das Leipziger Allerlei ist eine beliebte Beigabe zu Braten und Petersilienkartoffeln.

Teltower Rübchen

500 g Teltower Rübchen, 30 g Butter, Salz, 3/8 l Würfelbrühe, 4 EL saure Sahne, 1 Prise Zucker

Die Rübchen waschen, überkreuzt oben einschneiden und mit der Butter, etwas Salz und Würfelbrühe weich dünsten. Mit der Sahne übergießen und anrichten. Nach Belieben kleingehackte Petersilie darüberstreuen.

Gekochte Artischocken

4 Artischocken, Salzwasser, Zitronensaft. — Remouladensoße

Die Artischocken unter fließendem Wasser gut waschen. Den Stiel abschneiden, und die harten Blattspitzen mit der Schere entfernen.
Die Artischocken in Salzwasser mit Zitronensaft (auf 2 Liter Wasser rechnet man den Saft von 2 Zitronen), etwa 50 Minuten kochen. Die Artischocken sind weich, wenn sich die Blätter leicht herausziehen lassen. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
Beim Essen Blatt für Blatt aus der Artischocke herausziehen, in die Remouladensoße tauchen und die fleischigen Teile mit den Zähnen abstreifen.

Buntes Gurkengemüse

30 g Margarine, 1 geschälte, feingewiegte Zwiebel, 1 geschälte, von den Kernen befreite, in Würfel geschnittene Salatgurke, 4 geschälte, in Viertel geschnittene Tomaten, 1 rote oder grüne vorbereitete und in Streifen geschnittene Paprikaschote, 1 Prise Zucker, Salz, 150 g Speisequark, 3—4 EL Dosenmilch, 2 EL feingewiegte Petersilie

Die Margarine erhitzen, Zwiebel-, Gurken-, Tomaten- und Paprikaschotenstücke zugeben, mit Zucker und etwas Salz bestreuen und 15 Minuten bei geringer Hitze dünsten. Den Quark mit der Dosenmilch und Petersilie vermischen, darüber verteilen und das Gemüse noch einige Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
Würzig abschmecken.

Paprikaschoten und Tomaten

4 grüne Paprikaschoten, 4 geschälte Tomaten aus der Dose, 1/2 Sträußchen Petersilie, 20 g Margarine, 1/4 TL Selleriesalz, 4 Eier

Die Paprikaschoten aufschneiden, entkernen, waschen und in Streifen, die Tomaten in kleinere Stücke schneiden.
Die Petersilie waschen, abtrocknen und kleinhacken.
Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Paprikaschotenstreifen unter Rühren etwa 10 Minuten dünsten. Die Tomaten zufügen und 5 Minuten mitschmoren. Mit Selleriesalz würzen.
Die Eier verquirlen, die Petersilie unterrühren, über das Gemüse geben und stocken lassen.
Das Gericht auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Sächsische Quarkkeulchen

250 g Mehl, 15 g Hefe, 3–4 EL Milch, 80 g Zucker, 1 Prise Salz, 250 g Quark, 2 Eier, 80 g Butter oder Margarine, 60 g Rosinen, Backfett. — Zucker und Zimt

Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit lauwarmer Milch auflösen, in die Mehlmulde geben und zur doppelten Menge aufgehen lassen.
Zucker, Salz, Quark, Eier, Butter- oder Margarineflöckchen und die gewaschenen Rosinen dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und diesen nochmals gehen lassen.
Dann kleine Knödelchen formen und sie in dem heißen Fett schwimmend zu schöner Farbe backen.
Zuletzt mit Zucker und Zimt bestreuen und auf einer Platte anrichten.
Dazu gibt es Kompott.

Nordbadische Zimtwaffeln

125 g Butter, 125 g Zucker, 3 Eier, 1 TL Zimt, 100 g Mehl, Fett zum Bestreichen

Die Butter schaumig rühren, Zucker, Eigelbe, Zimt und Mehl daruntermischen und zuletzt den steifgeschlagenen Eischnee unterziehen. Der Teig muß fest, aber geschmeidig sein.
Dann nußgroße Kugeln formen. Das Waffeleisen vorheizen, fetten und die Kugeln backen.
Diese Waffeln werden ganz besonders gern auch zu Weihnachten gebacken.

Schwäbische Spätzle

500 g Mehl, 4 Eier, 1–2 TL Salz, Salzwasser

Mehl, Eier und Salz in eine Schüssel geben, nach und nach unter Rühren das Wasser zugießen und den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Einen Teil des Teiges auf ein nasses Brettchen geben und mit einem Messer oder Spatzenschaber möglichst dünne, lange Spatzen in das kochende Salzwasser schaben. Sobald die Spätzle hochkommen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz in lauwarmem Wasser schwenken und auf einer erwärmten Platte anrichten.
Speckwürfelchen oder geröstete Zwiebelstückchen darüber anrichten. Dazu gibt es Rostbraten und Kartoffelsalat.

Großer Hans

10 alte Brötchen, Milch zum Einweichen, 75 g Butter oder Margarine, 2 Eier, 50 g Rosinen, 1/2 TL Zimt, 1/4 l Milch, 1 Prise Salz, Semmelbrösel

Die Brötchen in Scheiben schneiden, in der Milch einweichen, ausdrücken und zerzupfen.
Die Butter oder Margarine mit den Eigelben schaumig rühren, die Rosinen, Zimt, die Milch, Salz und die zerkleinerten Brötchen daruntermischen. Die Eiweiß steifschlagen und darunterheben. Die Masse in eine gefettete, mit Semmelbrösel ausgestreute Wasserbadpuddingform füllen, diese gut verschließen, in heißes Wasserbad stellen und etwa 1 Stunde kochen.
Danach die Form öffnen, einige Minuten stehen lassen und das Gericht auf eine vorgewärmte Platte stürzen. — Dazu gibt es Kompott.

Badische Ziegre-Nudeln

250 g Mehl, 2 Eigelb, 125 g Magerquark, 1 Prise Salz, 1 EL feingewiegter Estragon oder Schnittlauch, Backfett

Das Mehl mit den Eigelben, Quark, Salz und Kräutern zu einem glatten Teig kneten. Nach Bedarf noch etwas Mehl oder Weckmehl zufügen.
Fingerlange Nudeln oder auch runde Küchlein formen und in Fett schwimmend zu schöner Farbe backen.
Dazu gibt es verschiedene Salate.

Kartoffelgerichte

Niedernauer Kartoffeln

1 kg gekochte Kartoffeln, 1–2 Zwiebeln, 30–40 g Fett, kleingehackte Petersilie, 1/4 l süße Sahne, 1–2 Eier, Salz

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
Die Zwiebeln schälen, kleinhacken und im heißen Fett mit der Petersilie glasig dünsten. Die Kartoffeln zufügen und anbraten. Die Sahne mit den Eiern verquirlen, würzen, darübergießen und stocken lassen.
Ein Kartoffelgericht, das zu allen Fleisch- und Gemüsegerichten sehr gut schmeckt.

Kartoffelpuffer einmal anders

1 Packung Kartoffelpuffer (170 g), 1/2 l Wasser, Bratfett, Keimöl, 8 Scheiben gekochter Schinken, 125 g Roquefort, 2 Birnen, Zitronensaft

Den Inhalt der Packung Kartoffelpuffer mit dem Schneebesen in das kalte Wasser einrühren und 10 Minuten quellen lassen.
Etwas Keimöl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 16 kleine Kartoffelpuffer beidseitig backen und dann warm stellen.
Auf die Hälfte der Kartoffelpuffer je eine Scheibe gekochten Schinken legen und darauf etwas Roquefort verteilen.
Während des Backens nebenher rasch die Birnen schälen, in Viertel schneiden und das Kernhaus entfernen. Die Viertel dann in Scheiben schneiden und fächerartig auf den Roquefort legen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und je einen Kartoffelpuffer darauflegen.

Dieselben Kartoffelpuffer schmecken anstatt mit Roquefort auch mit in Scheiben geschnittenem Camembert belegt. In diesem Fall Birnen weglassen und den Schinken auf grüne Salatblätter legen.

Pfälzer Herzdrücker

500 g am Tage zuvor gekochte Kartoffeln, 100 g Mehl oder 80 g Mondamin, Salz, Majoran, 1—2 Bratwürste

Die Kartoffeln schälen, reiben oder durch eine Presse drücken und mit Mehl oder Majoran und Salz zu einem Teig verarbeiten. Klöße formen, mit dem aus den Bratwürsten ausgedrückten Brät füllen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Klöße sind fertig, wenn sie hochkommen und oben schwimmen.
Die Kartoffelklöße schmecken auch gut, wenn sie, wie es die Schwaben lieben, mit gerösteten Weißbrotwürfelchen oder, wie es die Bayern schätzen, mit Speckwürfelchen gefüllt werden.

Reibekuchen mit geriebenem Käse

1 Paket (5 Stück) tiefgefrorene Reibekuchen, Bratfett, 30 g geriebener Emmentaler, 2 EL feingeschnittener Schnittlauch. — 3 EL Tomatenketchup

Die Reibekuchen nach Anweisung backen. — Wer geschickt und schnelles Arbeiten gewöhnt ist, kann zu gleicher Zeit in 2 Pfannen backen, und alle Reibekuchen sind auf einmal fertig.
Käse und Schnittlauch darüber verteilen und jeden Reibekuchen noch mit Tomatenketchup garnieren.
Ein anderes, nettes Gesicht erhalten die Reibekuchen, wenn sie anstelle von Käse, Schnittlauch und Tomatenketchup je ein Klecks Preiselbeerkonfitüre schmückt.

Quark-Kartoffelpuffer

200 g Quark, 2–3 EL saure Sahne, 1 EL Tomatenketchup, Salz, wenig Weinbrand, 1 Paket Kartoffelpuffer, 1/2 l Wasser, 50–100 g kleingeschnittener roher Schinken, Fett zum Ausbacken

Quark mit der sauren Sahne gut verrühren und mit Tomatenketchup, Salz und Weinbrand würzen.
Kartoffelpuffer wie auf der Packung angegeben zubereiten und unter die Teigmasse noch den kleingeschnittenen Schinken mischen.
Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen, wenig Teig, am besten nur einen Eßlöffel voll, dazugeben und die Kartoffelpuffer rasch auf beiden Seiten knusprig backen. — Je kleiner die Kartoffelpuffer sind, um so mehr lassen sich zu gleicher Zeit in einer Pfanne backen.
Die Quarkcreme auf die Kartoffelpuffer verteilen und sofort servieren.

Bayrisches Kartoffelomelette

2 Pfund Kartoffeln, Fett, 350 g Rauchfleisch, 1–2 Zwiebeln, 4–5 Tomaten, Salz, Pfeffer, 2–3 Eier

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und mit viel Fett braten, bis sie schön braun sind und Krüstchen haben.
Rauchfleisch in Würfel schneiden und mit den kleingeschnittenen Zwiebeln in wenig Fett hell dünsten. Die geschälten, kleingeschnittenen Tomaten und Kartoffeln dazugeben. Vorsichtig würzen. Alles durcheinandermischen.
Eier darüber schlagen und stocken lassen.
Dazu gibt es Blattsalat.
Dieses bayrische Kartoffelomelette entspricht dem Hoppelpoppel im Raume Berlin.

Schlesische Kartoffeln im Silberkleid mit Quark

8 große Kartoffeln, Alufolie, Salz, Butter, 250 g Quark, 1 Becher Joghurt, 1 Zwiebel, 2 EL kleingehackte Petersilie, Pfeffer, edelsüßer Paprika

Die Kartoffeln gut waschen, sauber bürsten und mit einer Gabel einige Male einstechen.
Jede Kartoffel auf ein größeres Alufolienquadrat setzen, etwas Salz darüberstreuen und einige Butterflöckchen daraufgeben. Die Folie gut verschließen und die Kartoffeln auf dem Blech im vorgeheizten Backofen, E-Herd 225°, Gasherd Stufe 5 etwa 40–50 Minuten backen.
Danach ein Kartoffelpäckchen öffnen und mit einem spitzen Messer die Garprobe machen.
Sind die Kartoffeln gegart, die Päckchen dann nacheinander etwas öffnen, die Kartoffeln kreuzweise einschneiden, das Innere etwas hochdrücken und darüber den Kräuterquark anrichten.
Dazu den Quark mit Joghurt, der geschälten, feingewiegten Zwiebel und kleingehackten Petersilie schaumig rühren und mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprika würzig abschmecken.
Die Kartoffeln in der Folie servieren.

Saure Kartoffelrädle

50 g Fett, 50 g Mehl, 1/2 l Wasser, Salz, 1 Lorbeerblatt, 1 Msp. Zucker, Essig, 750 g gekochte, geschälte Kartoffeln

Aus Fett und Mehl eine dunkle Einbrenne bereiten, ablöschen, Salz, Lorbeerblatt und Zucker zufügen und gut durchkochen.
Die Soße mit Essig würzig abschmecken und die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln darin aufkochen.
Die Kartoffeln werden so zubereitet gerne in ländlichen Gegenden gegessen. Dazu gibt es im Schwabenland eine Rote Wurst.

Kartoffelpuffer

750 g rohe Kartoffeln, Salz, 20 g Mehl, 1 Ei, Backfett

Die Kartoffeln schälen, in eine Schüssel mit Wasser reiben und in einem Tuch ausdrücken. Die übrigen Zutaten daruntermischen. Das Fett erhitzen, mit einem Löffel kleine Küchle einlegen, flach drücken und auf beiden Seiten knusprig backen.
Bei diesem Teig kann man variieren und 1/3 gekochte und 2/3 rohe geriebene Kartoffeln verwenden.
Dazu gibt es bei Berlinern Apfelmus und im Rheinland Kompott, besonders beliebt sind Preiselbeeren. Andernorts wird Karottensalat oder Sauerkrautsalat dazu gereicht.

Panierte Kartoffeltaler

750 g Kartoffeln, Wasser, 4—5 gehäufte EL Mehl, 2 Eier, je 1 gestr. TL Salz und Majoran, 3 Zwiebeln, 100 g Speckwürfel, 1 Eigelb, 8 EL Semmelbrösel, 60—80 g Bratfett

Die Kartoffeln waschen und in reichlich Wasser 25—30 Minuten kochen lassen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln etwas abkühlen lassen. Es genügt, wenn sie 5 Minuten in kaltem Wasser liegen. Dann pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
Das Mehl, die Eier, Salz und Majoran zufügen und einen glatten Teig kneten.
Für die Fülle die Zwiebeln schälen, feinwiegen, zu den Speckwürfeln geben und vermischen.
Den Kartoffelteig auf einem bemehlten Backbrett zu einer dicken Wurst formen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Die Zwiebel-Speckfülle auf die Scheiben verteilen, den Teig übereinanderschlagen und die Ränder andrücken.
Die Specktaschen mit Eigelb bestreichen und in Semmelbröseln wenden.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Specktaschen von jeder Seite etwa 5 Minuten knusprig backen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Schwäbische Schupfnudeln

1 kg gekochte Kartoffeln vom Tage zuvor, 250 g Mehl, Salz, Muskat, Majoran, 2 Eier, geröstete Semmelbrösel

Die Kartoffeln schälen, reiben und mit Mehl, Gewürzen und Eiern vermischen. Einen glatten Teig kneten und fingerdicke, etwa 5 cm lange Nudeln (Röllchen) formen. Diese in reichlich kochendes Salzwasser einlegen und so lange ziehen lassen, bis sie hochkommen. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit gerösteten Semmelbröseln darüber auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
Dazu gibt es Feldsalat oder andere beliebige Salate.
Die Kartoffelnudeln können auch zur Abwechslung in einer Soße angerichtet werden.

Kartoffelschnitz mit Leberwurst

1½ kg gekochte Kartoffeln, Fett, 1 Zwiebel, 4 Leberwürste oder 350 g grobe Leberwurst, 3 EL geriebener Käse

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in heißem Fett kurz anbraten. Wenden.
Die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden, mit den von der Haut befreiten und in Scheiben geschnittenen Leberwürsten oder der groben zerkleinerten Leberwurst unter die Kartoffeln mischen und das Gericht zugedeckt noch 5 Minuten braten.
Auf einer Platte anrichten und den Käse darüberstreuen.
Dazu gibt es Blattsalat.

Petersilienklöße mit Geflügelleber

1/2 Sträußchen Petersilie, 1/2 TL geriebener Muskat, 1/2 l Wasser, 1 Packung Gekochte Klöße, 1/2 Zwiebel, 20 g Butter oder Margarine, 150 g Geflügelleber, nach Geschmack Pfeffer und Salz, Salzwasser

Die Petersilie waschen, abtrocknen und kleinhacken. Mit Muskat in das kalte Wasser geben.
Den Inhalt der Packung Gekochte Klöße mit dem Schneebesen einrühren und 5 Minuten quellen lassen.
Die Zwiebel schälen, in ganz kleine Würfel schneiden und in der heißen Butter oder Margarine glasig werden lassen.
Die Geflügelleber waschen, in kleine Stücke schneiden, dazugeben und braten. Zuletzt mit Pfeffer und Salz würzen.
Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Aus dem Kartoffelteig 8 Klöße formen und jeweils in die Mitte etwas von dem Geflügellebergemisch geben.
Die Klöße in das kochende Salzwasser einlegen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen.
Dazu paßt Kopfsalat.

Berliner Béchamelkartoffeln

1 kg gekochte Kartoffeln, 1 Zwiebel, 30 g Fett, 30 g Mehl, 1/2 l saure Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 75 g gekochter Schinken. — 2 EL kleingehackte Petersilie

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und kleinhacken.
Das Fett erhitzen, die Zwiebelstückchen glasig dünsten, das Mehl zufügen und hell anschwitzen. Unter Rühren die saure Sahne zugießen und die Soße bei geringer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Den Schinken in Würfelchen schneiden und mit den Kartoffelscheiben unter die Soße mischen.
Die Béchamelkartoffeln nochmals kurz erwärmen und in einer Schüssel mit Petersilie bestreut anrichten.
Dazu passen Bratklößchen.

Parmesanknödel

2 Eier, 1/2 l Wasser, 30 g Semmelbrösel, 40 g geriebener Parmesan, Salz, Muskat, 1 Packung Knödel halb und halb (220 g). — Nach Belieben Semmelbrösel

Die Eier in das kalte Wasser geben und verquirlen.
Semmelbrösel, Parmesankäse, Salz und Muskat daruntermischen und zuletzt das Knödelpulver mit dem Schneebesen einrühren. Die Knödelmasse 10 Minuten quellen lassen.
Aus dem Kartoffelteig mit angefeuchteten Händen 8 Knödel formen und in kochendes Salzwasser einlegen. Das Wasser einmal kurz aufkochen und die Knödel 20 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
Mit einem Sieblöffel herausnehmen und abgetropft auf einer angewärmten Platte anrichten.
Nach Belieben noch in Butter geröstete Semmelbrösel darübergeben oder die Knödel darin wenden. Beides schmeckt sehr gut.

Tutti-Frütti-Makronenspeise

1 Päckchen Instant Creme-Speise Schokolade oder Vanille, 1/2 l Milch, 3 EL Weinbrand, 250 g tiefgefrorene und aufgetaute oder frische Himbeeren, 1 kleine Dose Ananasscheiben. — 50 g Makronen, 2 EL in Stifte geschnittene Mandeln aus dem Beutel

Die Instant Creme-Speise nach Vorschrift wie auf der Packung angegeben zubereiten und nach Belieben mit Weinbrand veredeln.
Die Himbeeren im Wechsel mit der Creme in Cocktailschalen füllen.
Mit je einer Scheibe Ananas abschließen und das Dessert mit den Makronen und den Mandelstiften garnieren.
Dazu kann man geschlagene Sahne reichen, die Speise schmeckt aber auch ohne Sahne gut.

Schichtdessert

1 Päckchen Vanille- oder Schokoladenpudding, 1/2 l Milch, 2 EL Zucker, 250 g Quark, 1/2 Glas Apfelmus. — Geraspelte Borkenschokolade oder Mandelblättchen

Den Vanille- oder Schokoladenpudding mit Milch und Zucker nach Anweisung kochen, den Topf von der Herdplatte nehmen und den Quark unterrühren. Schaumig schlagen.
Den Pudding im Wechsel mit dem Apfelmus in einer Schale oder auf Tellern anrichten.
Mit Borkenschokolade oder Mandelblättchen garnieren.

Schokoladencreme

(6 Personen)

Etwa 1/2 l Wasser, 300 g bittere Markenschokolade, 5 EL Milch, 3 Eigelb, 3 EL Zucker, 3/8 l süße Sahne, 3 EL Kirschwasser, 1 Dose Fruchtcocktail. — 3 EL Mandelstifte aus dem Beutel

Das Wasser zum Kochen bringen, die Schokolade in kleine Stücke brechen, mit der Milch in eine Schüssel geben und über Dampf schmelzen lassen. Ab und zu umrühren, dann geht es schneller.
Die Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren und unter die flüssige Schokolade mischen.
Die Sahne steifschlagen und darunterheben.
Nach etwa 10 Minuten das Kirschwasser darunterrühren.
Die Früchte aus der Dose abtropfen lassen, in Cocktailschalen geben und darüber die Schokoladencreme verteilen. In den Kühlschrank stellen.
Vor dem Servieren mit Mandelstiften garnieren.

Rote Grütze mit saurer Sahne

90 g Mondamin, 1/2 l Himbeersaft, 1/2 l Johannisbeersaft, 4 EL Zucker. — 1 Beutel Mandelstifte, 1/4 l saure Sahne oder Joghurt

Das Mondamin mit etwas Saft anrühren. Den übrigen Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen und unter Rühren mit dem Mondamin binden.
Die Puddingmasse in mit kaltem Wasser ausgespülte kleine Schüsseln füllen und nach dem Erkalten stürzen.
Mit den Mandelstiften spicken.
Saure Sahne oder Joghurt darüber anrichten.

Dessert Hohenlohe

4 Eigelb, 12 EL Weißwein, Saft von 1 Orange oder von 2 Zitronen, 2 EL Zucker, 1/2 Haushaltspackung Vanilleeis, 4—8 EL Rumtopffrüchte

Das Eigelb mit dem Weißwein in eine Schüssel geben. Den Orangen- oder Zitronensaft und den Zucker darunterrühren. Die Creme im Wasserbad mit dem Handrührgerät schaumig schlagen.
Das Vanilleeis in 4 Teile schneiden und mit den Rumtopffrüchten in Gläser verteilen.
Die Weinschaumcreme darübergeben.

Gefüllte Orangen

4 größere Orangenhälften, 2 kleingeschnittene Ananasscheiben, 1 geschälte, in kleine Stücke geschnittene Birne, frisch oder aus der Dose, 2 Päckchen Vanillinzucker, Weinbrand. — Einige Cocktail-Kirschen aus dem Glas

Das Fruchtfleisch der Orangenhälften vorsichtig mit einem Tomatenmesser herausnehmen und in kleine Stücke schneiden. Mit den Ananas- und Birnenstückchen in eine Schüssel geben. Den Vanillinzucker darüberstreuen, vermischen und den Fruchtsalat in die Orangenschalenhälften füllen.
Etwas Weinbrand über die Früchte verteilen und die Schalenkörbchen mit Cocktail-Kirschen garnieren.
Ob die gefüllten Orangen noch ein Schlagsahnehäubchen erhalten, kann jeder selbst entscheiden. Bei Gästen würde ich es empfehlen. Es sieht besonders hübsch aus, wenn der Schalenrand zackig geschnitten wurde.

Cocktail Sommerfrische

1 Honigmelone, 500 g geputzte, gewaschene, halbierte Erdbeeren, Saft einer Zitrone, 1 kleine Flasche Sekt

Die Honigmelone der Länge nach in der Mitte durchschneiden. Mit einem Rillenmesser das Fruchtfleisch herauslösen, dann in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
Die Erdbeeren zufügen und vermischen.
Das Obst in Cocktailkirschen anrichten, mit Zitronensaft beträufeln, kaltstellen und erst kurz vor dem Servieren den Sekt dazugießen.

Gefüllte Bratäpfel

4 große saftige Äpfel, Alufolie, 3 EL Mandelstifte aus dem Beutel, 3 EL Rosinen, 1 EL Weinbrand, 1 EL Zucker, 10 g Butter. Creme: *1/8 l süße Sahne, 1 Eigelb, 1/2 TL Mondamin, 1 gestr. EL Zucker, Mark von einer Stange Vanille. — Johannisbeergelee*

Die Äpfel schälen, das Kernhaus ausstechen und jeden Apfel auf ein Alufolienquadrat setzen.
Für die Fülle Mandelstifte, Rosinen mit Weinbrand, Zucker und Butter vermischen und in die ausgehöhlten Äpfel geben.
Die Folie gut verschließen und die Äpfel im vorgeheizten Backofen, E-Herd 225°, Gasherd Stufe 5, etwa 30 Minuten schmoren lassen.
Für die Creme etwas Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Sahne, Eigelb, Mondamin und Zucker in eine Plastikschüssel geben und über Dampf zu einer dicklichen Creme schlagen. Zuletzt das Vanillemark darunterrühren und die Creme über die Äpfel — die Päckchen öffnen, die Äpfel aber in der Folie belassen — verteilen.
Mit einem Klecks Johannisbeergelee garnieren.

Dessert Antoinette

250 g Quark, 1 Joghurt, Zitronensaft, Zucker, 2 geschälte, vom Kernhaus befreite Birnenhälften, frisch oder aus der Dose, einige frische oder tiefgekühlte Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, auch Trauben, Weinbrand, 4 Pfirsichhälften ohne Stein, frische oder aus der Dose

Den Quark mit dem Joghurt schaumig rühren und mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Auf Portionstellern anrichten.
Die Birnenhälften daraufgeben und mit einigen gewaschenen Beeren füllen.
Etwas Weinbrand, etwa einen Teelöffel für jede Portion, darauf verteilen und mit den Pfirsichhälften abdecken.
Wer will, kann den Imbiß auch noch mit abgezogenen, blättrig geschnittenen Mandeln garnieren.

Gebackene Grapefruithälften

4 Grapefruithälften, 4 EL Zucker oder Honig, 2 geschälte, in Scheiben geschnittene Orangen

Den Backofen vorheizen.
Das Fruchtfleisch der Grapefruits von der Schale lösen, zerkleinern, aber in der Schale lassen und mit Zucker bestreuen oder mit Honig süßen.
Bei Mittelhitze (Oberhitze) für etwa 10 Minuten in den Backofen geben.
Mit den Orangenscheiben darüber sofort anrichten.
Dieses Dessert kann auch eine leichte Vorspeise abgeben, zu der ein geröstetes Weißbrot mit oder ohne Butter gereicht werden kann.

Mandel-Bananen mit Quarkcreme

200 g Quark, 1 Joghurt, 2–3 EL Konfitüre, Saft einer halben Zitrone, 4 Bananen, 1 Eigelb, 4 EL blättrig geschnittene Mandeln aus dem Beutel, 40 g Butter

Den Quark mit Joghurt, der Konfitüre und dem Zitronensaft in eine Schüssel geben.
Die Bananen schälen, mit Eigelb bestreichen und in den Mandeln wenden.
In derselben Zeit die Butter erhitzen. Die Bananen dazugeben und auf jeder Seite etwa 3 Minuten backen.
Inzwischen mit dem Handrührgerät oder dem Schneebesen die Quark-Joghurtmasse schaumig rühren.
Bananen auf einer Platte oder besser gleich auf Tellern anrichten und mit der Quarkmasse umgeben.
Dazu gibt es ein Knäcke-Brot.

Quark Charlotte

250 g Sahnequark, 2 EL Zucker, 2 Eigelb, Weinbrand, 1/8 l Schlagsahne, 125 g Löffelbiskuits, 1 kleine Dose Fruchtcocktail

Den Sahnequark mit Zucker schaumig rühren.
Die Eigelb mit 1 EL Weinbrand cremig rühren und mit dem Quark vermischen. Die Schlagsahne unterziehen.
Die Löffelbiskuits mit Weinbrand beträufeln und der Länge nach in eine Glasschale geben. Den Quarkschaum darübergeben.
Die abgetropften Früchte aus der Dose darauf anrichten.
Anstelle von Weinbrand kann Obstsaft verwendet werden, so daß die Creme auch für Kinder geeignet ist, die sie mit Begeisterung essen.

Eis-Baisers

1 Haushaltspackung Vanille-Eiskrem, 8 gekaufte Baiserschalen, 1 Glas entsteinte Sauerkirschen, 1 TL Mondamin

Die Eiscreme in 4 Teile teilen und jeweils zwischen 2 Baiserschalen geben. Leicht andrücken. Auf Glastellern anrichten.
Die Sauerkirschen erhitzen. Das Mondamin mit wenig Wasser anrühren und die Sauerkirschen binden.
Heiß über die Eis-Baisers verteilen und sofort servieren.
Anstelle von Obst kann auch eine heiße Schokoladensoße darübergegeben werden.

Gerötete Quarkspeise

250 g Magerquark, 1 Becher Magerjoghurt, 2 EL Zucker, Zitronensaft, 1–2 EL Johannisbeerkonfitüre, 1–2 EL geriebene Halbbitter- oder Milchschokolade

Den Quark mit dem Joghurt vermischen und in 3 Teile teilen. Ein Teil mit Zucker süßen und mit Zitronensaft würzig abschmecken. Unter den zweiten Teil die Konfitüre und unter den letzten die Schokolade mischen.
Die so abgeschmeckten, verschiedenfarbigen Quarkteile im Wechsel in eine Schüssel füllen.
Hierzu beliebige Kekse reichen.

Ananas-Sülze

2 Orangen, 8 Scheiben Ananas aus der Dose, Weißwein, 1 gestr. EL Mondamin. — 2 EL in Stifte geschnittene Mandeln aus dem Beutel

Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden.
Mit den Ananasscheiben im Wechsel in eine Schüssel geben.
Den Ananassaft aus der Dose mit Weißwein auf ½ l auffüllen, aufkochen lassen.
Mondamin mit wenig Weißwein anrühren, den Weißwein-Ananassaft damit binden und über die Fruchtstücke verteilen.
Die Mandelstifte darüber streuen und erkaltet servieren.

Aus der Backstube

Abgeriebener Berliner Napfkuchen

500 g Mehl, 1–2 Eier, 150 g Butter oder Margarine, 80 g Zucker, 20 g Hefe, 1/8 – 1/4 l lauwarme Milch, 75 g Rosinen, 1 EL Kirschwasser oder Weinbrand. – Puderzucker

Die Hefe mit 2 EL lauwarmer Milch und 1 EL Zucker ansetzen und 10 Minuten gehen lassen. Dann zu dem Mehl, den Eiern, dem Fett und dem Zucker geben und den Hefeteig so lange schlagen, bis er sich von der Schüssel löst. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Die Rosinen mit dem Kirschwasser oder Weinbrand übergießen und zugedeckt ziehen lassen. Den Hefeteig im Wechsel mit den Rosinen in eine gefettete, mit Kristallzucker ausgestreute Napfkuchenform füllen und nochmals gehen lassen. Den Kuchen bei guter Hitze, E-Herd 200°, Gasherd Stufe 3, etwa 50–60 Minuten backen.
Den Kuchen auf ein Gitter stürzen und mit Puderzucker bestäuben.

Sächsische Eierschecke

375 g Mehl, 80 g Butter oder Margarine, 60 g Zucker, 1–2 Eier, 15 g Hefe, 1 Prise Salz, 1/4 l lauwarme Milch. Fülle: *1 kg Quark, 2 Eier, 80 g Zucker, 80 g Butter, 4–6 Eier, 80 g Zucker, 1 EL Mehl, 80 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse, 4 EL Rosinen*

Für den Hefeteig die Hefe mit etwas Zucker und 3 EL lauwarmer Milch ansetzen und 10 Minuten auf die Seite stellen. Dann das Mehl, die Butter oder Margarine, den restlichen Zucker, Eier, Salz und die restliche lauwarme Milch dazugeben und einen

lockeren Hefeteig bereiten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig ausrollen und auf ein gefettetes, größeres Backblech legen.
Für die Fülle Quark mit 3 Eiern und 80 g Zucker zu einer glatten Creme rühren und auf den Hefeteig streichen. 80 g Butter mit den 4–6 Eigelb und 80 g Zucker schaumig rühren, Mehl daruntermischen und zuletzt den steifen Eischnee darunterheben. Diese Eiermasse über dem Quark verteilen. Die gehackten Mandeln oder Haselnüsse und die Rosinen darüberstreuen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei geringer Hitze backen.

Frankfurter Kranz

200 g Butter oder Margarine, 125 g Zucker, 4 Eier, Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone, 250 g Mehl, 150 g Mondamin, 1/2 Päckchen Backpulver, etwa 1/8 l Milch. Zur Fülle: *1/2 l Milch, 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver, 2 Eigelb, 80 g Zucker, 250 g Butter, 3 EL Rum.* Krokant: *120 g Zucker, 100 g abgezogene, feingeschnittene Mandeln*

Butter oder Margarine mit dem Zucker, den Eiern und Zitronensaft schaumig rühren. Dann das Mehl mit dem Mondamin, Backpulver und etwas Milch daruntermischen. Den Teig in eine gut gefettete Ringform füllen und im vorgeheizten Backofen, E-Herd 175–200°, Gasherd Stufe 2–3, etwa 45 Minuten backen. Für die Fülle einen Vanillepudding kochen, kaltrühren, damit sich keine Haut bildet und nach und nach die Eigelb und die sehr weiche, in kleine Stücke zerteilte Butter darunterrühren.
Den erkalteten Kuchen zweimal flach durchschneiden, mit der Creme füllen und auch außen bestreichen.
Für Krokant den Zucker bräunen. Wenn er anfängt zu schäumen, die Mandeln zufügen und auf ein mit Öl bestrichenes Blech geben. Nach dem Erkalten Krokant zerbrechen und kleiner stoßen oder fein wiegen. Den fertigen Kuchen damit bestreuen und bewerfen.

Pfälzer Kirschenmichel

5 Brötchen, 3/8 l Milch, 50 g Butter oder Margarine, 4 Eier, 60 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, Zimt, 1 Glas entsteinter Sauerkirschen oder 750 g entsteinte frische Kirschen. – Puderzucker

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden, die Milch dazugießen, durchziehen lassen und breiig rühren. Die Butter oder Margarine mit den Eigelb, Zucker, Vanillinzucker und etwas Zimt schaumig rühren und mit den Brötchen vermischen. Die Kirschen darunterheben und zuletzt den steifen Eischnee darunterziehen. Die Masse in eine gefettete Kuchenform (Springform) füllen und im vorgeheizten Backofen, E-Herd 200°, Gasherd Stufe 3–4, etwa 45 Minuten backen. Nach dem Erkalten auf eine Kuchenplatte schieben und mit Puderzucker bestäuben. Auch warm schmeckt dieser Kirschenmichel sehr gut.

Liebenzeller Heidelbeerkuchen

150 g Mehl, 150 g Quark, 150 g Butter oder Margarine, 1 Prise Salz, 3 EL Semmelbrösel, 1 kg Heidelbeeren, 3–4 EL Zucker zum Bestreuen, 1 Beutel blättrig geschnittene Mandeln

Das Mehl mit dem Quark und der Butter oder Margarine auf einem Backbrett gut durchkneten und den glatten Teig 30 Minuten kühl stellen. Dann ausrollen und auf ein mit Wasser überspültes Backblech (Springblech) legen. Den Rand mit belegen. Semmelbrösel drüberstreuen und die verlesenen Heidelbeeren sowie Mandeln darauf verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen, E-Herd 200°, Gasherd Stufe 3, etwa 25 Minuten backen. Vorsichtig den Kuchen auf eine Kuchenplatte schieben, erst kurz vor dem Anrichten mit Zucker bestreuen.

Schlesischer Mohnstriezel

1 Paket tiefgefrorener Hefeteig, 150–200 g gemahlener Mohn, 40 g gemahlene Haselnüsse, 3 EL Rosinen, 30 g Zucker, Zimt, 4 EL Milch, 1 Eigelb. – Puderzucker

Den aufgetauten Hefeteig zum Gehen zugedeckt auf die Seite stellen. Dann zu einem Rechteck ausrollen. Für die Fülle den Mohn mit den Haselnüssen vermischen, die Rosinen, Zucker und Zimt sowie Milch dazugeben und auf den Hefeteig verteilen. Das Teigkarree zusammenrollen, auf ein gefettetes, mit etwas Mehl bestäubtes Kuchenblech legen und im vorgeheizten Backofen bei guter Hitze, E-Herd 200°, Gasherd Stufe 3–4, 40–50 Minuten backen. Den Mohnstriezel noch heiß mit Puderzucker bestäuben.

Harzer Zucker-Kuchen

20 g Hefe, 80 g Zucker, 80 g Margarine, 500 g Mehl, 1–2 Eier, 1 Prise Salz, 1/4 l lauwarme Milch. – 100 g Butter, Hagelzucker

Die Hefe mit 1 EL Zucker und 2 EL lauwarmer Milch 10 Minuten gehen lassen. Daraufhin mit dem restlichen Zucker, der Butter oder Margarine zu dem Mehl geben. Die Eier, die Prise Salz und langsam die Milch ebenfalls dazugeben und einen Hefeteig bereiten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Dann den Teig auf einem langen, gefetteten, mit Mehl bestäubten Obstkuchenblech etwa 2 cm dick ausrollen. Die Butter leicht erhitzen, den Teig damit bestreichen und mit reichlich Hagelzucker bestreuen. Den Zuckerkuchen im vorgeheizten Backofen, E-Herd 200–225°, Gasherd Stufe 3–4, etwa 25 Minuten zu heller Farbe backen.
Der Kuchen schmeckt warm, also ganz frisch gegessen, besonders gut.

Schlesischer Streuselkuchen

1 Würfel oder 1 Päckchen Hefe, 1/4 l Milch, 50 g Zucker, 500 g Mehl, 80 g Margarine, 2 Eier. — Streusel: *150 g Butter, 100 g Zucker, 180 g Mehl, 1/2 TL Zimt*

Aus Hefe, lauwarmer Milch, Zucker, Mehl, Margarine und Eiern einen lockeren Hefeteig bereiten, gehen lassen und fingerdick auf einem gefetteten, leicht bemehlten Backblech ausrollen. Für die Streusel Butter flüssig machen und mit dem Mehl und dem Zucker sowie etwas Zimt in einer Schüssel vermischen, bis sich kleinere Streusel bilden. Diese mit den Händen leicht zerreiben und über dem Hefeteig verteilen.
Den Streuselkuchen im vorgeheizten Backofen, E-Herd 200 bis 225°, Gasherd Stufe 3—4, etwa 30 Minuten zu heller Farbe backen. Frisch gegessen schmeckt er am besten.

Mannheimer Apfelkuchen

200 g Mehl, 50 g Zucker, 100 g Margarine oder Butter, 1 Ei
Belag: *1 kg saftige Äpfel, 125 g Makronen, 80 g Zucker, 4 bis 5 Eigelb, 1/4 —3/8 l süße Sahne*

Aus Mehl, Zucker, Margarine oder Butter und Ei einen mürben Teig kneten, ausrollen und in eine gefettete Springform mit Rand legen. Für den Belag die Äpfel schälen, vierteln, Kernhaus entfernen und den Kuchenboden damit belegen. 2 EL Zucker darüber verteilen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen, E-Herd 200°, Gasherd Stufe 3, 15 Minuten backen. In dieser Zeit die Makronen zerstoßen und Zucker, Eigelb und Sahne daruntermischen. Dann über die Äpfel verteilen und zwar so, daß sie ganz bedeckt sind. Den Kuchen bei gleicher Hitze fertig backen, und warm servieren.

Schwäbischer Bundkuchen

250 g Butter oder Margarine, 250 g Zucker, 5 Eier, 500 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, ungespritzte, abgeriebene Zitronenschale, etwa 1/10 l saure Sahne. — Zitronenzuckerglasur

Die Butter oder Margarine mit dem Zucker in eine hohe Schüssel geben. Die Eier, das mit Backpulver vermischte Mehl, die Zitronenschale und die saure Sahne dazugeben und mit dem elektrischen Handrührgerät oder der Küchenmaschine auf der höchsten Schaltstufe verrühren. Mit dem Handrührgerät etwa 2 Minuten, mit der Küchenmaschine etwa 1½ Minuten rühren. Den Teig in eine gefettete größere Napfkuchenform füllen und im E-Herd 175–200°, Gasherd Stufe 2–3 etwa 60 Minuten backen. Erkaltet mit einer Zuckerglasur überziehen.
Dieser Kuchen hält sich in Alu-Folie verpackt lange frisch.

Johannisbeer-Joghurt-Kuchen

250 g Mehl, 125 g Margarine, 1 Ei, 60 g Zucker. Belag: *500 g Johannisbeeren, 3–4 Eier, 60 g Zucker, 80 g Mehl, 4–5 Joghurt*

Aus Mehl, Margarine, Ei und Zucker einen mürben Teig kneten, ausrollen und in eine gefettete Springform legen. Die gesäuberten und vorbereiteten Johannisbeeren darauf verteilen. Dann die Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren, Mehl und Joghurt zufügen und zuletzt den steifgeschlagenen Eischnee unterziehen. Die Joghurtmasse auf dem Obst verteilen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen, E-Herd 200°, Gasherd Stufe 3, etwa 30–40 Minuten backen.

Schwarzwälder Kirschtorte

125 g Butter oder Margarine, 125 g Zucker, 5 Eier, 100 g abgezogene, gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, 125 g geriebene Bitterschokolade, 60 g Mehl, 65 g Mondamin, 2 TL Backpulver, etwas Kirschwasser, 1 Glas entsteinte Sauerkirschen, 1 geh. TL Mondamin, 3/8 l Schlagsahne, 2 EL blättrig geschnittene Blockschokolade

Butter und Zucker schaumig rühren. Eigelb, Mandeln oder Haselnüsse und Schokolade zufügen und Mehl, Mondamin und Backpulver unterrühren. Eiweiß steif schlagen und darunterheben. Den Teig in eine gefettete Tortenform füllen und im vorgeheizten Backofen, E-Herd 175–200°, Gasherd Stufe 2–3 etwa 25–30 Minuten backen. Den erkalteten Kuchen einmal durchschneiden und den Kuchenboden mit Kirschwasser beträufeln. Den Saft der Sauerkirschen mit dem angerührten Mondamin binden, Kirschen unterrühren und auf dem Kuchenboden verteilen. Etwas Schlagsahne darüberstreichen. Den zweiten Boden darüberlegen und mit der restlichen Schlagsahne überziehen. So einteilen, daß auch für den Rand noch etwas übrig bleibt. Die Torte zuletzt noch mit einigen zurückbehaltenen Kirschen und Schokoladenraspeln garnieren.

Allgemeines Register

Aufbewahrung der Lebensmittel 11
Aufläufe 114
  Auberginenauflauf mit Hackfleisch 118
  Badisches Sauerkrautgericht 115
  – Sauerkrautgratin 117
  Bruchsaler Spargel-Auflauf 115
  Lüneburger Heidschnucken-Auflauf 114
  Oberländer Auflauf 116
  Schwäbische Ofenschlupfer 114
Aus der Backstube 148
  Abgeriebener Berliner Napfkuchen 148
  Frankfurter Kranz 149
  Harzer Zucker-Kuchen 151
  Johannisbeer-Joghurt-Kuchen 153
  Liebenzeller Heidelbeerkuchen 150
  Mannheimer Apfelkuchen 152
  Pfälzer Kirschenmichel 150
  Sächsische Eierschnecke 148
  Schlesischer Mohnstriezel 151
  – Streuselkuchen 152
  Schwäbischer Bundkuchen 153
  Schwarzwälder Kirschtorte 154
Ausstattung der Küche 10

Bismarck 7
Bratfolie 10
Butter 12
–, überhitzte 12

Chinesen 9
Cholesterine 12

Dampfdrucktöpfe 10

Eierspeisen 110
  Eier-Frikassee 110
  – in Rotwein-Soße 111
  Garnierte Spiegeleier 112
  Gebackene Eier Ulrike 110
  Käse-Omelette 112
  Omelette Westerland 113
  Rühreı-Variationen 111
Einkaufen 10
Eintöpfe 101
  Altbayrischer Eintopf 101
  Bayerischer Gemüsetopf 107
  Berliner Erbsen-Eintopf 103
  – Linsengericht 106
  Bismarcks Leibgericht 102
  Eintopfgericht aus der Eifel 101
  Fränkisches Gemüse-Wurstgulasch 106
  Gaisburger Marsch 107
  Hackfleisch-Schüssel 105
  Ostpreußischer Rote-Bete-Eintopf 104
  Schlesisches Bigusch 102
  Schwabentopf 104
  Westfälisches Gänsefutter 103
Erdnußöl 12
Ernährungswissenschaft 9

Fett 12
Fischspezialitäten 44
  Aal grün auf Berliner Art 48
  Bremer Schollenfilets 47
  Fischfilet in Bierteig 47
  Gebackener Thunfisch 45
  Gebratenes Rotbarschfilet mit Senfsoße und Mixed Pickles 49
  Hamburger Kabeljau im Silbermantel 44
  Karpfen in polnischer Soße 48
  Konstanzer Felchen-Spezialität 46
  Schwarzwälder Mandel-Forelle 46
  Seezungenfilet Waterkant 44
Fleischgerichte 50
  Geflügel s. Wild und Geflügel 83
  Hackfleisch 74
    Deutsches Beefsteak mit saurer Zwiebel-Rahmsoße 76
    Fleischpfanne mit Gemüse 78
    Fleischröllchen in feuriger Soße 77
    Gegrillte Fleischküchlein mit Rote Bete 79
    Hessische Käse-Frikadellen 75
    Königsberger Klopse 76
    Leipziger Hackbraten 78
    Teufelsbraten im Püreemantel 74
  Hammel und Lamm 72
    Gefüllter Heidschnuckenbraten aus der Lüneburger Heide 72
    Gespickte Hammelkeule 72
    Lammkoteletts auf grünen Bohnen 74
    Stettiner Eingekochtes 73
  Innereien 80
    Baden-Badener Hühnerleber und Pfirsiche 80
    Bayerisches Leberknödel-Ragout 81
    Gebratene Leber süddeutscher Art 81
    Kalbsherz in saurer Soße 80
    Nieren in Senfsoße 82
    Saure Nieren 82
  Kalb 58
    Eingehülltes Stettener Schnitzel 60
    Eingemachtes Kalbfleisch 60
    Jägerschnitzel aus dem Neckartal 59
    Kalbskotelett überbacken 61
    Kräuter-Steaks 59
    Schnitzel à la Holstein 58
    Stuttgarter gefüllte Kalbsbrust 61
Lamm s. Hammel und Lamm 72

Rind 50
Allgäuer Rouladen 54
Elsässisches Ochsenschwanz-Ragout 52
Flensburger Gulasch 53
Frankfurter Rouladen 57
Kreuznacher Rumpsteak 55
Lindauer Hochzeitsbraten 50
Pfälzer Lummelbraten 51
Rheinischer Sauerbraten 58
Rindersteak mit gebackener Banane 54
Saure Kutteln 50
Schwäbischer Rostbraten 56
Westfälischer Pfefferpothast 55
Zungenragout auf meine Art 56
Schwein 62
Allgäuer Käseschnitzel 71
Bayerischer Beinschinken in Brotteig 63
Bayrische Schlachtschüssel 68
Fränkischer Schäuferlbraten 64
Holsteiner Schnitzel 71
Kasseler Rippespeer 69
Oberschwäbisches Geschnetzeltes 70
Paprika-Schnitzel 68
Pfälzer Saumagen 70
Schlesisches Himmelreich 69
Schweinefilet mit Weinbrand 65
Schweinehaxen Bavaria 66
Schweinenacken mit Kümmelsoße 64
Schweineschnitzel mit Gurkengemüse 66
Südbadische Fleischklößchen mit Mixed Pickles 62
Verdecktes Schweinefilet 67
Vogelsberger Kotelett 62
Wild und Geflügel 83
Badische Hirschmedaillons 83
Brandenburger Hühnerfrikassee 89
Bremer Stubenküken 90
Gänseklein pommersche Art 88
Hasenschenkel auf hessische Art 84
Holsteiner Poularde 87
Marinierte Putenschnitzel 90
Panierte Hühnerschenkel auf Wiener Art 86
Pfälzisches Rehsteak mit Johannisbeergelee 84
Pommersche Wrucken 89
Rehkeule aus Steinreinach 85
Thüringer Schmorhuhn 88
Vierländer Ente 86
Frankreich 7
Friedrich der Große 7

Garen ohne Fett 12
Garen von Gemüse 11
Gemüsegerichte 119
Badener Spargelgericht 123
Bayerisch Kraut 125
Blumenkohl mit Currysoße 122
Buntes Gurkengemüse 127
Fränkisches Spargelragout 125
Gekochte Artischocken 127
Illustrierte Gurke 120
Leipziger Allerlei 126
Paprikaschoten und Tomaten 128
Rheinisches Karottengericht 124
Schwäbische Hopfensprossen mit verlorenen Eiern 119
Spinatpudding 119
Süddeutsche Erbsenschüssel 124
Teltower Rübchen 126
Thüringer Rotwickel 120
Tomaten mit Hüttenkäse 121
Tomaten mit Schneehaube 122
Westfälischer Grünkohl mit Mettwurst 121
Gesunde Küche 9
Goethe 7

Italien 7

Käse 12
Kalorien 12
Kalte Küche 92
Badische Käse-Birnen 96
Berliner Tartar 92
Bismarck-Platte 98
Eier mit Gemüse und Quarksoße 95
Gedecktes Brot 94
Gefüllte Quark-Eier 97
Gefüllte Tomaten 93
Grünwalder Brot 92
Hessischer Käse-Teller 93
Holsteiner Mini-Happen 93
Pinneberger Quarkbrote mit Lachsschnitzel 94
Schlesische Häckerle 97
Schwarzwälder Rauchfleisch-Brote 95
Tilsiter Tomaten 96
Westfälisches Feierabendbrot 94
Kalte Soßen s. Warme und kalte Soßen 31
Kaltschalen s. Suppen und Kaltschalen 13
Kartoffelgerichte 132
Bayrisches Kartoffelomelette 134
Berliner Béchamelkartoffeln 138
Kartoffelpuffer 136
Kartoffelpuffer einmal anders 132
Kartoffelschnitz mit Leberwurst 137
Niedernauer Kartoffeln 132
Panierte Kartoffeltaler 136
Parmesanknödel 139
Petersilienklöße mit Geflügelleber 138
Pfälzer Herzdrücker 133
Quark-Kartoffelpuffer 134
Reibekuchen mit geriebenem Käse 133
Saure Kartoffelrädle 135
Schlesische Kartoffeln im Silberkleid mit Quark 135
Schwäbische Schupfnudeln 137
Keimöl 12
Klarsichtfolie 12
Kleine Gerichte s. Vorspeisen und kleine Gerichte 23
Kühlschrank 12

Margarine 12
Mehlspeisen 129
Badische Ziegre-Nudeln 131
Großer Hans 130
Nordbadische Zimtwaffeln 129
Sächsische Quarkkeulchen 129
Schwäbische Spätzle 130

Olivenöl 12

Pflanzenöle 12

Römertopf 10

Salate 35
Badischer Chicorée-Salat 39
– Frühlings-Salat 38
Bayerischer Gurkensalat mit Minze 37
Berliner Erbsensalat Alwine 37
– Salat 43
Brandenburgischer Salat 42
Bunter Geflügelsalat 38
Eiersalat 36
Frankfurter Würstchen-Salat 41
Friesischer Krabben-Cocktail 42
Heringssalat 40
Kasseler Salat 43
Kopfsalat für Feinschmecker 36
Mannheimer Geflügel-Salat 40
Reissalat 42
Rheinischer Kartoffelsalat mit Speck 35
Rotkrautsalat mit Rosinen 41
Schwäbischer Ochsenmaulsalat 35
Schwetzinger Spargelsalat 39
Spaltener Hopfensalat 38
Schnellkochtöpfe 10
Sojaöl 12
Spurenelemente 12
Süße Desserts 140
Ananas-Sülze 147
Cocktail Sommerfrische 143
Dessert Antoinette 144
– Hohenlohe 142
Eis-Baisers 146
Gebackene Grapefruithälften 144
Gefüllte Bratäpfel 143
– Orangen 142
Gerötete Quarkspeise 146
Mandel-Bananen mit Quarkcreme 145
Quark-Charlotte 145
Rote Grütze mit saurer Sahne 141
Schichtdessert 140
Schokoladencreme 141
Tutti-Frutti-Makronenspeise 140
Suppen und Kaltschalen 13
Badische Zwiebelsuppe 19
Bayerische Leberknödelsuppe 18
Böhmische Gulaschsuppe 15
Bremer Aalcremesuppe 13
Flädlesuppe aus dem Schwabenland 16
Gebundene Ochsenschwanzsuppe 14
Hamburger Erbsensuppe 14
Holsteiner Muschelsuppe 13
Königsberger Suppe 20
Sächsische Gemüsesuppe 20
Schlesische Selleriesuppe 16
– Tomatensuppe 18
Schwäbische Wurstsuppe 17
Suppe aus dem Vogtland 17
Westfälische Bohnensuppe 19
Württemberger Markklößchensuppe 15
Brombeer-Kaltschale 21
Kaltschale Regina 22
Rote Buttermilch-Kaltschale 21
Wormser Erdbeerkaltschale 22

Tiefkühlfach 12
Tiefkühlkost 10

Verschiedene Teigwarengerichte 108
Allgäuer Käsespatzen 108
Holsteiner Spaghettigericht 109
Schwäbische Maultaschen 108
Vitamine 12
Vorspeisen und kleine Gerichte 23
Allgäuer Käse-Soufflé 29
Badische Spargel im roten Rock 25
Bananen im rosa Kleid 29
Bayerischer Champignon-Toast 27
Frankfurter Toast 23
Gebackene Schinkenscheiben nach Alfred 30
Gefüllte Schinkenröllchen aus Mitteldeutschland 23
Gensunger-Toast 28
Hamburger Rundstück 30
Herrenalber Artischockenherzen 26
Holsteiner Pastetchen 24
Schwetzinger Toast 25
Stuttgarter Brötchen 24
Toast Hamburger Art 27
Überbackener Thunfisch 28
Westfälisches »Töttchen« 26
Vorwort 7

Warme und kalte Soßen 31
Bayerische Käsesoße 31
Frankfurter Soße 32
Joghurt-Mayonnaise 33
– soße 33
Klassische Salatsoße 32
Kräutersoße 33
Madeirasoße 31
Meerrettichsoße 31
Quark-Mayonnaise 34
Zwiebelsoße 32
Wurstgerichte 99
Fränkische »Blaue Zipfel« 100
Himmel und Erde 100
Nürnberger Bratwürste 99
Thüringer Wurst in Rotweinsoße 99

Alphabetisches Rezeptregister

Aal grün auf Berliner Art 48
Abgeriebener Berliner Napfkuchen 148
Allgäuer Käseschnitzel 71
– Käse-Soufflé 29
– Käsespatzen 108
– Rouladen 54
Altbayrischer Eintopf 101
Ananas-Sülze 147
Auberginenauflauf mit Hackfleisch 118

Baden-Badener Hühnerleber und Pfirsiche 80
Badener Spargelgericht 123
Badische Hirschmedaillons 83
– Käse-Birnen 96
– Spargel im roten Rock 25
– Ziegre-Nudeln 131
– Zwiebelsuppe 19
Badischer Chicorée-Salat 39
– Frühlings-Salat 38
Badisches Sauerkrautgericht 115
– Sauerkrautgratin 117
Bananen im rosa Kleid 29
Bayerische Käsesoße 31
– Leberknödelsuppe 18
– Schlachtschüssel 68
Bayerischer Beinschinken in Brotteig 63
– Champignon-Toast 27
– Gemüsetopf 107
– Gurkensalat mit Minze 37
Bayerisches Kartoffelomelette 134
– Leberknödel-Ragout 81
Bayerisch Kraut 125
Berliner Béchamelkartoffeln 138
– Erbsen-Eintopf 103
– Erbsensalat Alwine 37
– Linsengericht 106
– Salat 43
– Tartar 92
Bismarck-Platte 98
Bismarcks Leibgericht 102
Blumenkohl mit Currysoße 122
Böhmische Gulaschsuppe 15
Brandenburger Hühnerfrikassee 89
Brandenburgischer Salat 42
Bremer Aalcremesuppe 13
– Schollenfilets 47
– Stubenküken 90
Brombeer-Kaltschale 21
Bruchsaler Spargel-Auflauf 115
Bunter Geflügelsalat 38
Buntes Gurkengemüse 127

Cocktail Sommerfrische 143

Dessert Antoinette 144
– Hohenlohe 142
Deutsches Beefsteak mit saurer Zwiebel-Rahmsoße 76

Eier-Frikassee 110
– in Rotwein-Soße 111
– mit Gemüse und Quarksoße 95
– salat 36
Eingehülltes Stettener Schnitzel 60
Eingemachtes Kalbfleisch 60
Eintopfgericht aus der Eifel 101
Eis-Baisers 146
Elsässisches Ochsenschwanz-Ragout 52

Fischfilet in Bierteig 47
Flädlesuppe aus dem Schwabenland 16
Fleischpfanne mit Gemüse 78
Fleischröllchen in feuriger Soße 77
Flensburger Gulasch 53
Frankfurter Kranz 149
Frankfurter Rouladen 57
– Soße 32
– Toast 23
– Würstchen-Salat 41
Fränkische »Blaue« Zipfel 100
Fränkischer Schäuferlbraten 64
Fränkisches Gemüse-Wurstgulasch 106
– Spargelragout 125
Friesischer Krabben-Cocktail 42

Gänseklein pommersche Art 88
Gaisburger Marsch 107
Garnierte Spiegeleier 112
Gebackene Eier Ulrike 110
– Grapefruithälften 144
– Schinkenscheiben nach Alfred 30
Gebackener Thunfisch 45
Gebratene Leber süddeutscher Art 81
Gebratenes Rotbarschfilet mit Senfsoße und Mixed Pickles 49
Gebundene Ochsenschwanzsuppe 14
Gedecktes Brot 94
Gefüllte Bratäpfel 143
– Orangen 142
– Quark-Eier 97
– Schinkenröllchen aus Mitteldeutschland 23
– Tomaten 93
Gefüllter Heidschnuckenbraten aus der Lüneburger Heide 72
Gegrillte Fleischküchlein mit Rote Bete 79
Gekochte Artischocken 127
Gensunger-Toast 28
Gerötete Quarkspeise 146

Gespickte Hammelkeule 72
Großer Hans 130
Grünwalder Brot 92

Hackfleisch-Schüssel 105
Hamburger Erbsensuppe 14
Hamburger Kabeljau im Silbermantel 44
– Rundstück 30
Harzer Zucker-Kuchen 151
Hasenschenkel auf hessische Art 84
Heringssalat 40
Herrenalber Artischockenherzen 26
Hessische Käse-Frikadellen 75
Hessischer Käse-Teller 93
Himmel und Erde 100
Holsteiner Mini-Happen 93
– Muschelsuppe 13
– Pastetchen 24
– Poularde 87
– Schnitzel 71
– Spaghettigericht 109

Illustrierte Gurke 120

Jägerschnitzel aus dem Neckartal 59
Joghurt-Mayonnaise 33
– soße 33
Johannisbeer-Joghurt-Kuchen 153

Käse-Omelette 112
Kalbsherz in saurer Soße 80
Kalbskotelett überbacken 61
Kaltschale Regina 22
Karpfen in polnischer Soße 48
Kartoffelpuffer 136
– einmal anders 132
Kartoffelschnitz mit Leberwurst 137
Kasseler Rippespeer 69
Kasseler Salat 43
Klassische Salatsoße 32
Königsberger Klopse 76
– Suppe 20
Konstanzer Felchen-Spezialität 46
Kopfsalat für Feinschmecker 36
Kräutersoße 33
Kräuter-Steaks 59
Kreuznacher Rumpsteak 55

Lammkoteletts auf grünen Bohnen 74
Leipziger Allerlei 126
Leipziger Hackbraten 78
Liebenzeller Heidelbeerkuchen 150
Lindauer Hochzeitsbraten 50
Lüneburger Heidschnucken-Auflauf 114

Madeirasoße 31
Mandel-Bananen mit Quarkcreme 145
Mannheimer Apfelkuchen 152
– Geflügel-Salat 40
Marinierte Putenschnitzel 90
Meerrettichsoße 31

Niedernauer Kartoffeln 132
Nieren in Senfsoße 82
Nordbadische Zimtwaffeln 129
Nürnberger Bratwürste 99

Oberländer Auflauf 116
Oberschwäbisches Geschnetzeltes 70
Omelette Westerland 113
Ostpreußischer Rote-Bete-Eintopf 104

Panierte Hühnerschenkel auf Wiener Art 86
– Kartoffeltaler 136
Paprika-Schnitzel 68
Paprikaschoten und Tomaten 128
Parmesanknödel 139
Petersilienklöße mit Geflügelleber 138
Pfälzer Herzdrücker 133
– Kirschenmichel 150
– Lummelbraten 51
– Saumagen 70
Pfälzisches Rehsteak mit Johannisbeergelee 84
Pinneberger Quarkbrote mit Lachsschnitzel 94
Pommersches Wrucken 89

Quark Charlotte 145
– Kartoffelpuffer 134
– Mayonnaise 34

Rehkeule aus Steinreinach 85
Reibekuchen mit geriebenem Käse 133
Reissalat 42
Rheinischer Kartoffelsalat mit Speck 35
– Sauerbraten 58
Rheinisches Karottengericht 124
Rindersteak mit gebackener Banane 54
Rote Buttermilch-Kaltschale 21
– Grütze mit saurer Sahne 141
Rotkrautsalat mit Rosinen 41
Rührei-Variationen 111

Sächsische Eierschnecke 148
– Gemüsesuppe 20
– Quarkkeulchen 129
Saure Kartoffelrädle 135
– Kutteln 50
– Nieren 82
Schichtdessert 140
Schlesische Häckerle 97
– Kartoffeln im Silberkleid mit Quark 135
– Selleriesuppe 16
– Tomatensuppe 18
Schlesischer Mohnstriezel 151
– Streuselkuchen 152
Schlesisches Bigusch 102
– Himmelreich 69
Schnitzel à la Holstein 58
Schokoladencreme 141
Schwabentopf 104

Schwäbische Hopfensprossen mit verlorenen Eiern 119
- Maultaschen 108
- Ofenschlupfer 114
- Schupfnudeln 137
- Spätzle 130
- Wurstsuppe 17
Schwäbischer Bundkuchen 153
- Ochsenmaulsalat 35
- Rostbraten 56
Schwarzwälder Kirschtorte 154
- Mandel-Forelle 46
- Rauchfleisch-Brote 95
Schweinefilet mit Weinbrand 65
Schweinehaxen Bavaria 66
Schweinenacken mit Kümmelsoße 64
Schweineschnitzel mit Gurkengemüse 66
Schwetzinger Spargelsalat 39
- Toast 25
Seezungenfilet Waterkant 44
Spaltener Hopfensalat 38
Spinatpudding 119
Stettiner Eingekochtes 73
Stuttgarter Brötchen 24
- gefüllte Kalbsbrust 61
Südbadische Fleischklößchen mit Mixed Pickles 62
Süddeutsche Erbsenschüssel 124
Suppe aus dem Vogtland 17

Teltower Rübchen 126
Teufelsbraten im Püreemantel 74
Thüringer Rotwickel 120
- Schmorhuhn 88
- Wurst in Rotweinsoße 99
Tilsiter Tomaten 96
Toast Hamburger Art 27
Tomaten mit Hüttenkäse 121
- mit Schneehaube 122
Tutti-Frutti-Makronenspeise 140

Zungenragout auf meine Art 56
Zwiebelsoße 32

Überbackener Thunfisch 28

Verdecktes Schweinefilet 67
Vierländer Ente 86
Vogelsberger Kotelett 62

Westfälische Bohnensuppe 19
Westfälischer Grünkohl mit Mettwurst 121
- Pfefferpothast 55
Westfälisches Feierabendbrot 94
- Gänsefutter 103
- »Töttchen« 26
Wormser Erdbeerkaltschale 22
Württemberger Markklößchensuppe 15

Seit vor einigen Jahren die aus Frankreich kommende „Neue Küche“ ihren Siegeszug auch durch Deutschland angetreten hat, ist die ursprüngliche, kräftige und vor allem beliebte deutsche Küche mit ihren traditionsreichen Rezepten etwas stiefmütterlich behandelt worden.

Diese Heyne-Originalausgabe nimmt sich endlich wieder der bürgerlichen deutschen Küche an und bietet viele bewährte Rezepte in ihrer ganzen Vielfalt. Natürlich wurde darauf geachtet, daß auch hier die Zutaten möglichst frisch sind und mit dem jeweiligen Marktangebot harmonieren.

In diesem Kochbuch finden Sie endlich die ganzen herrlichen Spezialitäten der deutschen Küche vereint.

DM 5.80

EIN HEYNE-BUCH